DOCUMENT RESUME

ED 431 545 PS 027 730

AUTHOR	Briggs, Sandy
TITLE	Little Steps for New Parents: A Week-by-Week Guide and Journal for Baby's First Year = Pasitos para nuevos padres: Una guia y diario semanal para el primer ano del bebe.
ISBN	ISBN-0-9667021-0-7
PUB DATE	1998-04-00
NOTE	132p.
AVAILABLE FROM	Briggs and Company, 10732 Meadow Glen East, Escondido, CA 92026; Tel: 760-749-4754; e-mail: info@britel.com; Web site: http://www.britel.com ($5.45).
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English, Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01 Plus Postage. PC Not Available from EDRS.
DESCRIPTORS	Child Development; *Child Rearing; Diaries; Infant Behavior; *Infant Care; *Infants; Journal Writing; *Parent Child Relationship; Parent Education; *Play
IDENTIFIERS	First Time Fathers; First Time Mothers

ABSTRACT

Providing young infants with a loving and interesting environment through play will have a positive impact on their future. This book, designed for first time parents, provides simple and enjoyable activities intended to promote brain development during the first year. The book's introduction discusses the importance of the environment during the first 3 years for determining how well a child will learn, solve problems, express and control emotions, get along with others, and form his or her attitude toward life. The book presents tips for responding to an infant's crying, provides information on resources for parents, and discusses initial parental adjustment. The bulk of the book provides activity descriptions for each week during the first year, including space for parents to maintain journal entries regarding their own infant. Also included with most activities are notes regarding infant and mother health, infant feeding, and infant safety; and information on how the activity promotes brain development. The book concludes with suggestions for providing a good learning environment for future years. (KB)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

Bright from the start ... it's never too early

ED 431 545

LITTLE STEPS FOR NEW PARENTS

A Week-by-Week Guide and Journal for Baby's First Year

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

PS 027730

PERMISSION TO REPRODUCE AND DISSEMINATE THIS MATERIAL IN MICROFICHE AND IN ELECTRONIC MEDIA FOR ERIC COLLECTION SUBSCRIBERS ONLY HAS BEEN GRANTED BY
Sandra Briggs
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
2A

BEST COPY AVAILABLE

2
Sandy Briggs

Little Steps
for New Parents

A WEEK-BY-WEEK GUIDE AND
JOURNAL FOR BABY'S FIRST YEAR

by
Sandra Briggs

Little Steps for New Parents
by Sandra Briggs

Consultants: Carol Kuna Lapetito, M.A., Early Childhood Special Education
Nancy B. Carlson, Ph.D., CCC/SLP Speech Pathologist
Susan Bañuelos Smith, R.D.

© by Briggs & Company
10732 Meadow Glen East
Escondido, California 92026
(760) 749-4754
E-mail: info@brite1.com
Web Site: http://www.brite1.com

ISBN 0-9667021-0-7
Library of Congress 98-96559

For ordering information see page 64.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means without permission in writing from Briggs & Company. Reproduction of any part of this book, through photocopy, recording, or any electronic or mechanical retrieval system, without the written permission of the publisher, is an infringement of copyright law.

Every effort has been made to present the most accurate and accepted developmental practices. However, each baby has different needs, and this information may not be appropriate in every case. We urge that you check with your physician, midwife, or other related health professionals before undertaking or choosing not to undertake any course of action and recommend that you always follow the advice and recommendations of your health practitioner. Sandra Briggs is not a medical professional, nor is she engaged in rendering medical advice. She takes no responsibility for any consequence relating directly or indirectly to any information, recommendations, treatment, procedure, action, or application of medicine by any person using this book.

Contents

How to Use This Book 3
Introduction 4
Please Don't Cry 6
Everyone Needs a Little Help Sometimes 7
First Things First . . . Bringing Baby Home 8
Activities and Notes for Weeks 1 through 52 9
Creating a Learning Environment 61

How to Use this Book

Each week spend a few minutes reading the activity and notes. Write your own notes in the space provided. Writing down what you and your baby are doing will help you focus on your baby. And you will enjoy reading this journal in later years.

Review past weeks often, and continue to use the activities as long as your baby enjoys them. Babies love repetition. It's one of the ways they build their brain.

Dads will find that these activities are a great way to become close to baby right away.

For parents who have infants with special needs, talk to your health professionals and Early Intervention specialist to guide you in the best ways to get the most out of these activities.

Your baby will develop at his own pace. Don't be disappointed if he is not ready for an activity we have suggested. Not all activities will appeal to your baby. Follow his lead—he knows what he likes and when he is ready!

Introduction

This book will be somewhat different than other books you may have read on child development. The main focus of this book is the development of your child's brain.

The many simple and enjoyable activities will help your baby's development in these early years. We also give you information to help you better understand how your child is developing. This understanding will help guide you in the upcoming years.

Scientists now know that the very first years of life are critically important to healthy brain development. The environment you provide, especially in the first three years, has a profound effect on that development and your baby's future.

Generally speaking, a loving and interesting environment will have a positive impact on your baby's future. Neglect and or being exposed to constant anger and stress, will have a negative impact on your child's future.

Much of the foundation for your baby's future is being built in the first three years of life. These three years will to a large degree determine how well a child will:

- Learn
- Solve Problems
- Express and Control Emotions
- Get along with others
- Form their attitude toward life

Fortunately, babies are very motivated to learn. They are curious and want to touch everything. They look for the chance to build their skills (and their brain). They will repeat and build upon a skill until they are ready to move on to the next step.

Babies have lots of curiosity. The more you enjoy this curiosity, the more they will learn and build a strong foundation for later development and learning

The good news is that the more enjoyable you make this time for you and your baby, the better the chance your child has of becoming a confident and competent adult.

Introduction (continued)

Playing is one of the best ways for you to help your child develop. Even simple play like trying to hold or grab a rattle is important brain work for baby. So is seeing you smile. Touching your face is a learning experience.

Knowing that you are there when she needs you is one of the most important things you can do for your baby. She quickly learns that she is safe to explore and learn when you are there just in case she needs help. This helps her build confidence.

There is no reason to pressure your baby into learning something that she is not ready for or does not want to do. We all learn best when we are having fun and enjoying ourselves, when something is interesting.

It is a challenge for you to provide interesting activities and yet not pressure baby. When do you let baby keep trying or step in and help? Don't worry - you'll do just fine.

Your baby is an individual with his own special talents and personality. Treasure these and help him develop into the very unique person that he is. This does not take expensive toys. It does take love, time, patience and lots of hugs.

Baby's Name _____

Date of Birth _____

Time of Birth _____

Hospital _____

City _____ State _____

Notes _____

_____

_____

_____

Please Don't Cry

Picking up a crying baby will not spoil him. One of the most frustrating challenges for a parent or a caregiver is how to deal with a crying baby. Sometimes baby's needs are obvious and quickly taken care of. Sometimes you have no idea how to help.

Your baby expresses his needs by crying. Some of the most common reasons for crying are hunger, discomfort, or just being tired. Sometimes your baby just needs to be picked up and held, and sometimes he just wants to fuss. If your baby seems to be in pain, call a doctor.

Another reason for crying is that infants and young children need to be held and touched. Their brains need input and stimulation to develop, and they are eager to gain new information. By crying, they get this needed attention.

If feeding and changing baby doesn't work, try waiting for a few minutes. Pat baby on the back and quietly talk or sing. Place baby's thumb in her mouth. (Babies comfort themselves by sucking their thumb or a pacifier.) Walk around holding her on your chest, and hold her feet so that she feels secure. Go for a walk in the stroller. Go for a ride in the car. Rocking chairs often work and are comforting for both you and baby.

Babies can become frustrated when a new skill (or toy) is just out of reach. If this is the case, step back and wait a few minutes. Let baby try for awhile before you help out.

Taking things away from your baby that you don't want him to have (such as a pair of scissors) will certainly make him mad. Try giving him something that he can have.

Hearing or seeing new things can frighten baby. Hold and reassure him that everything is okay. Strangers and even people that baby already knows can all of a sudden be frightening.

Sometimes there is nothing that you can do. Many parents feel helpless, and some begin to feel angry. Your baby is not crying just to upset you. Some anger is normal, but if your anger begins to get out of control, put baby in a safe place and leave the room until you cool off. It's far better for your baby to continue to cry than for you to get physically violent.

NEVER SHAKE YOUR BABY.
Brain injury, blindness, or even death, can occur. Never leave your baby with anyone who cannot control their anger.

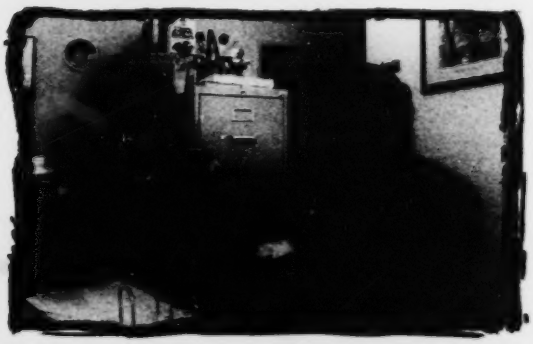
Everyone needs a little help sometimes!

You'd be surprised at how many people are there to help you raise a happy and healthy child. Sometimes you just need to talk to someone; other times you need information.

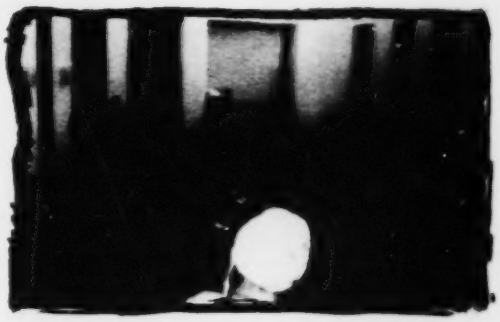
Local hospitals often have hot lines and offer a number of free or inexpensive classes.

Other Resources

- YMCA Child care referral services
- Military Family Services Center
- Free local papers for parents and families that list free activities and referrals
- Depression After Delivery
  800-944-4773
- Child Abuse Intervention
  800-4-A-Child
- Women, Infants, and Children (WIC) programs



WIC programs provide free education on nutrition, breastfeeding, and referrals for other agencies. They also provide coupons for food supplements. This food supplement program helps many families of low and moderate income to provide their children with healthy meals. Contact your local State Department of Health Services.



A monthly "Rap" session at the Black Infant Health Program in San Diego County makes parents feel welcome and comfortable. This California state program helps African-American women with referrals, resources and support.There are many different state and local programs to educate and support parents.

Special Needs

If you feel your baby has some developmental problems, it's usually best to get help early. This might take some persistence and detective work on your part. A good place to start is with referral agencies like WIC and other infant health programs. You can also call your State Department of Developmental Services (or Department of Rehabilitation Services) Some agencies will offer initial assessments over the phone. New parents can be unsure about what is actually normal development. Often there is no need to worry, but follow your gut instinct. If you think there is a problem, get help for your baby.

First Things First . . . Bringing Baby Home

Every new parent feels a little overwhelmed when they first come home with their tiny, fragile little bundle. Even people who have spent a lot of time with infants are a little anxious when they first bring their own baby home. The important thing right now is to make your baby feel comfortable, loved, safe, and secure.

Pick your baby up when he cries, and try to find out what he needs. It may be hugging and cuddling. Picking up a newborn each time he cries will not spoil him. It's important that he learn that you will take care of his needs and that he is safe. When he is picked up often at an early age, it's more likely that he will begin to learn how to calm and quiet himself.

Feed your baby when he is hungry. At first, he may want to eat every one to two hours.

Talk and smile. Baby can see your face, smell you, feel your skin, hear you, and can even sense how you feel.

Health and Safety

Put your baby on her back when she sleeps. Make sure she is on a firm surface with no pillows. Baby needs to be able to easily move her head to breathe.

Keep your baby away from cigarette smoke. It's very harmful to growing lungs.

Never shake your baby. This can easily cause brain damage and even death.

Choose baby sitters very carefully. Don't choose people who are easily upset or violent.

Loving care helps your baby's physical and mental growth. Neglecting your baby is both a physical and mental health risk.

Always read the information you receive from your health professional about your baby's health and well-being. Ask questions, even if you think they may sound silly. It's important for you to understand your baby's needs.

You need to be healthy too. Eat nutritious foods and drink plenty of fluids. Take only the drugs prescribed for you by your doctor. Rest or take a nap when your baby is sleeping.

Breast milk is the best food for your baby. Breastfeeding is new for both of you, and many moms need a little help. Ask for it!

WEEK 1

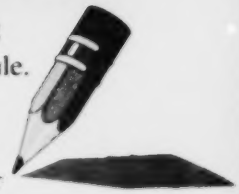
_____
Date

This is a big period of adjustment for you. Your whole life has changed. And, if you think your life has changed, just think of your baby's!

Getting to know each other can take a little time. When your baby is awake, cuddle and talk to him. He needs lots of love.

It's likely that your baby is going to want to eat about every two hours—day and night for awhile. Feed him when he is hungry. In between feedings, lay down and relax.

If your baby cries, pick him up and feed him, change him, or try to calm him. Picking your baby up when he cries will not spoil him. Let baby establish his own feeding schedule.



_____

_____

_____

_____

_____

BABY: Be careful. Babies' heads and necks are fragile. Always support the back of his neck and his head when you pick him up.

MOM: Many new mothers have "the baby blues" right after birth. Disappointment, sadness, crying, feeling tired, and worrying about being able to handle all of this is pretty normal. *Overwhelmed* is a word that often describes new moms.

NOTE:

Keep a list of questions to ask your doctor.

After your baby is several days old, make sure he wets six or more diapers a day. This will let you know if baby is eating enough. Don't let baby sleep more than five hours at a time before feeding. If he falls asleep and you don't think he has eaten enough, gently wake him.

WEEK 2

Date

LEARNING TIP

Did you know that your baby is already learning how to talk? Every time you talk to her, her brain stores sounds that will one day be words. The best thing you can do is talk to her all the time. She learns to talk by listening to you and other important caretakers in her life.

Baby talk is a natural way for parents to talk to their baby. Don't worry about sounding silly. Your baby will enjoy it and so will you. You will notice that most people talk differently around babies.

Your baby's eyesight will take awhile to develop. Right now, your baby can see things that are about 8 to 10 inches away (about the distance from his face to yours when you are feeding her). Things that are farther away are fuzzy.

Put your face close to your baby's face and smile and talk to her. You can start by saying anything. See how she watches and listens to you. Babies love to look at faces.

Tell her you are going to pick her up now and feed her. Tell her all the things you are seeing as you take a walk. Tell her how wonderful she is and how much you love her. Sing to your baby. She really likes to hear the sound of your voice and won't mind if you're not a good singer.

HEALTH

It's time for the doctor to see your baby for a two-week checkup. Bring a list of any questions you have.

WEEK 3

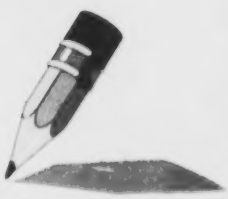
_____
Date

Cuddle and hold your baby often. This is good for his development in many different ways. It's especially important in the first years.

One way that you can have your baby close to you is with an infant carrier that holds baby securely on your chest. Your baby can hear your heartbeat and feel your warmth. Plus, he will be close enough to see your face and hear you talk.

Dads are often concerned about how to pick up and hold this tiny baby. But it is important for your baby's healthy development for Dad to be involved. The sooner, the better. (Grandpas and uncles are good, too.)

Have Dad sit in a comfortable chair. Gently place the baby in his arms so that baby's head and neck are well supported. Show Dad how to put his face close and talk to him.



_____

_____

_____

_____

_____

_____

Keep your baby away from cigarette smoke. Secondhand smoke is not good for adults and especially not good for little babies.

Diarrhea can be a very serious problem for babies if not treated. Continue to feed your baby. If he won't take food, or if the diarrhea lasts more than 8 hours, call your doctor. Call the doctor immediately if your baby has blood in his diaper.

NOTE:

Getting Dad involved is good for baby, and it gives you a break, too!!

WEEK 4

Date

LEARNING TIP

Caring, loving, and playing is important for your baby's brain development.

Constantly ignoring her cries or regularly showing anger, stress, and tension can affect your baby's brain development in a negative way.

Bath time is a good time for you and your baby to grow closer. She will begin to associate you with comfort and pleasure. It will probably be a little awkward at first, for both of you. It can be difficult to support baby's head and neck and still bathe her.

Playing in the bath is a perfect place to learn many new things. Right now, simple things like splashing, feeling the warm water, and just being with you reinforces connections between brain cells!

Many babies enjoy a gentle massage after a bath. Make sure baby is kept warm. Talk or sing as both of you learn to enjoy this special time together.

HEALTH

Make sure the room is warm enough for baths. Put your elbow in the water. It should be warm but not actually hot. Do not poke anything in baby's ears, and take care to keep soap out of her eyes and mouth. Do not add bubble bath to the water.

NOTE:

Never leave your baby unattended in or near water, even if it is very shallow.

WEEK 5

Date

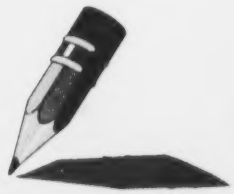
LEARNING TIP

Play with your baby only when she is alert and in a good mood. Playing is the way your baby builds her brain. If it is not enjoyable, or if it is boring, positive brain building does not occur.

When baby is lying in his crib, hold a brightly colored object about 8 to 10 inches above his head. A rattle that makes a little noise will help get his attention. Slowly move the object back and forth as your baby watches it. This is called eye tracking. *Stop when he is tired* or not interested.

Your baby can focus his eyes on close objects for about one minute. Bold and bright colors are easiest to see. He can't see pastel and light colors very well yet.

You can attach a piece of poster board or other heavy paper to the side of baby's crib that is against the wall. Paint simple, large, bold-colored patterns on it. Baby likes circles and curved lines better than straight ones.



HEALTH

Do not give baby cow's milk, water, juice, or any adult liquids. Solid foods and liquids usually begin at about four months of age (see Week 17). Until then, baby is getting plenty of nourishment from breast milk or formula. Follow your doctor's advice.

WEEK 6

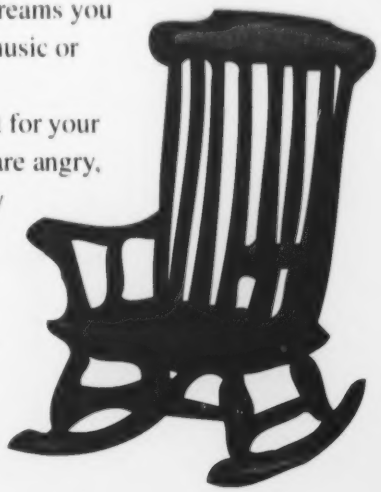
Date

LEARNING TIP

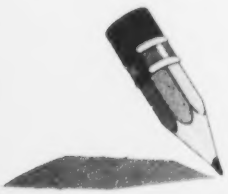
Rocking helps to develop certain parts of your baby's brain that are associated with balance and even language. It's very natural for mothers to do this. You will often find yourself rocking baby when you are sitting or standing.

A comfortable rocking chair is relaxing for you and your baby. This can be a nice quiet time together for several years to come. (Perhaps you can find a good buy at a garage sale or secondhand store. You will probably use it for many years.)

Cuddle and talk to your baby. Tell your baby stories abut your life or dreams you have for her future. Play soft music or sing.



A calm environment is best for your baby. Baby is aware if people are angry, and this can be frightening. Try to keep baby away from angry and loud arguments, even on the television. Don't play the television or music too loud. Comfort your baby when she is frightened.



HEALTH

If you are breastfeeding and returning to work, call a local LaLeche League or your local Health Department for a WIC office near you. They can give you information about pumping and saving your milk. Do not heat milk in the microwave. It can get too hot for baby.

WEEK 7

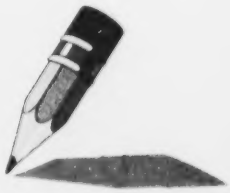
_____
Date

Place your baby on his tummy on a blanket or thin mattress pad on the floor. Do this often when your baby is awake and alert. He needs to scoot around and eventually will learn how to crawl. This also helps him develop his neck and back muscles.

Some babies don't like to be on their tummies, but they need to build muscles so that they can lift their heavy head. If baby doesn't like it, gently roll him over onto his back and in a short while, roll him over onto his tummy again. Put him in clothes that are easy to move around in.

Get down on the floor and play with your baby. Sometimes he needs some company. A rattle or colorful toy will get his attention.

Don't leave a baby lying alone on a bed or couch. It's amazing how quickly they can move and fall off. Don't put your baby on her tummy on soft blankets or a soft mattress. Don't put pillows around her. This can make it hard or impossible for her to breathe. Always put baby to sleep on his back.



_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Schedule your baby's two-month doctor's visit and immunization. Write down any questions. Immunizations protect your baby from life-threatening illnesses. He needs all of his immunizations on time to be protected. **You will need a record of these immunizations when he goes to child care or school.**

WEEK 8

Date

Put your baby to bed without a bottle. Putting baby to bed with a bottle can lead to problems with ear infections, choking, and baby bottle tooth decay. There are a number of ways you can put your baby to bed without a bottle.

- Feed and change her before bedtime.
- Sing or play music.
- Rub or pat her back .
- Hold or rock her to sleep.
- Pacifiers are okay, just don't use them all of the time, and don't dip them in honey or anything sweet.
- Baby's thumb sucking is a natural way that she calms herself.
- When she is a little older, she will probably have a favorite blanket or teddy bear that must go to bed with her.

FEEDING

Make feeding a special time. Even if your life is busy, always hold your baby during feedings. Maintain eye contact and talk softly.

HEALTH

Do not give your baby aspirin or other medicine without talking to the doctor first. Do not give honey to baby before two years of age. The germs in honey may cause illness or even death.

NOTE:

Babies suck on their thumbs for pleasure and security.

WEEK 9

Date

LEARNING TIP

As your baby smiles and coos and you smile and coo back, you are "tuning in" and sharing feelings. Your baby is developing the capacity for joy and pleasure. When baby cries and you pick him up and quietly tell him it's okay, he's learning that you understand him and that he can trust you to take care of him. This type of sharing has a very positive impact on your baby's life.

When your baby makes cooing and other sounds, imitate and talk back to him. Wait for a minute to see if he has something to say. Act like you're talking to your best friend. Response does not always mean talking. Smiling and body movements are ways that baby communicates with you.

Your baby watches your face. Smile as you look in his eyes.

Babies do sense how you feel. If you are angry, find ways of cooling off before you pick up your baby. Make your baby feel loved in the way you touch him and talk to him.

HEALTH

We all get angry and frustrated at times. When you are angry, don't take it out on your baby. Put your baby in a safe place. Call a friend, eat a snack, or take baby for a walk. If you are almost always angry, talk to your doctor or other health professional. It's okay to ask for help.

WEEK 10

Date

LEARNING TIP

Play different kinds of music softly. Loud music is not good for baby's ears. You might not usually listen to classical music, but researchers think that this type of music helps develop the part of the brain that deals with math and thinking. Try it sometimes.

Babies love music, and it's good for their learning and brain development. Slow dance with your baby. Hold her head and neck securely because she can still be kind of wobbly. While dancing, spin *slowly* in a circle for about a minute and then stop. Count to 10. Circle the other way and stop again. This will help her balance later in life.

NOTE:

Mozart seems to be very good for brain development—even for adults.

These activities are good for you too. Playing with your baby will bring pleasure and joy to your life and will relieve stress. These activities are great for Dad to do, too.

WEEK 11

_____
Date

LEARNING TIP

Even if you have good child care, your baby needs attention from you. Sing and talk to her in the car. Play in the bath. Rock her and rest yourself. Bring her into the room you are working in, and talk to her.

Kiss, hug, and talk to your baby. Admire everything that he does—and tell him. The way that you talk to your baby now will have an impact on his ability to learn in the future and his self esteem.

In the early months, many of the important lessons baby learns are with people. Warm and caring people will have the most positive influence on his future.

Picking up baby when he cries lets him know that he is safe and that someone will take care of his needs. He will not be spoiled by this. He is more likely to feel confident and good about himself as he grows up.

Child Care

Finding good child care can be difficult. Money is often a problem. But do your best to find someone that can give your baby individual attention in a place that is safe and clean. Ask often how your baby is doing, and stay involved.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Keep plastic bags away from baby. He can chew and choke even on small pieces.

WEEK 12

Date

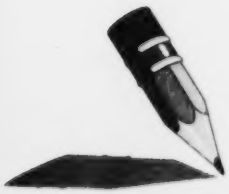
LEARNING TIP

Don't leave your baby in the car seat or in the crib for long periods of time. Even at this age, important mental and physical development is taking place. Babies need to be with people and be able to move around freely. And *NEVER* leave baby in the car alone.

Prop baby up a little with pillows. Have her grasp your fingers. Slowly and gently pull baby up to a sitting position. Is she trying to help pull herself up? Tell her what a good job she's doing. Stop when she's tired.

Make a necklace for baby to play with while she's feeding or when you are holding her. Find very large plastic beads or colored balls. Bold colors are best. String them on a very heavy string. Make a knot in between each bead so you won't lose all the beads if it breaks. Make it as strong as possible, and let baby play with it **only while you are holding her.**

You can also string wooden objects or other items. Be creative. Babies love different texture, and it's good practice for them to use their hands and fingers.



Babies put everything in their mouths. Check everything carefully to be sure that there are no buttons or anything else that could come off in her mouth.

WEEK 13

Date

LEARNING TIP

When possible, let baby touch and smell the things that you are buying. Get in the habit of counting how many apples or bananas you are buying. Count out loud as you tell baby what you are doing. Are you buying a big box of cereal or a little can of tuna fish? He doesn't really understand now, but hearing different words is good for his learning.

When you go to the grocery store, don't be in such a rush. This can be a great place for learning to take place in the years to come. Talk about what you see, and name different items as you move through the store. (Don't be embarrassed. Most people will be impressed by what a good mother you are.)

Enjoy introducing baby to this interesting place with new sounds and smells. Think of this as a giant classroom where you are the teacher. Make this an adventure rather than a chore. And, of course, try not to go when both of you are tired and hungry. A light blanket in the colder areas of the store will keep baby comfortable.

Talk to your baby about everything.

HEALTH

Cut baby's fingernails when he is asleep. Do not have him wear mittens to keep him from scratching his face. He needs to move his hands and fingers freely. Dress baby in layers so that you can keep him warm enough—not too hot and not too cold. Take off and put on as needed.

WEEK 14

Date

LEARNING TIP

Babies like to repeat the skills they have just learned. This is an important part of their development. If baby is bored with an activity, she will turn away or become fussy. This is a sure sign to stop.

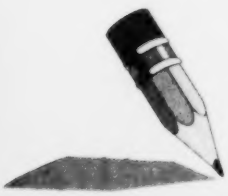
Propping baby up in a sitting position will give her a whole new view on life. Roll a ball to her. She can't really catch it yet, but watching (tracking) the ball is good for her developing eyesight.

Babies enjoy watching moving objects. Make a sock puppet for your hand using a bright-colored sock. Move it around slowly so that baby watches it. Talk and make silly sounds. You can do this with your hands or fingers.

Your baby does not know things exist unless she can see them. Hide a toy under a pillow, pull it out and say, "Here's your teddy bear."

Put your face close, so baby can touch you.

For right now, just give baby one or two toys at a time. When she is bored, exchange them for one or two different toys. Keep in mind that *toy* means any object that is interesting to your baby. People often buy expensive toys and find that baby has more fun with the wrapping and the box the toy came in.



NOTE:

Plastic measuring cups and wooden spoons have been favorite *toys* for years.

WEEK 15

Date

LEARNING TIP

Your baby will probably first roll over by accident. This can be pretty surprising, and he might not know what to think of this major step. Let him know how happy you are, and what a big boy he is.

When baby is on his tummy, he mostly sees the floor. Make it interesting for him. Take a large piece of poster board or cardboard—the bigger the better. Cut out bright pictures of large objects, and glue them on the board. Cover this with clear contact paper or laminate it. Let baby play on this. (Later you can make smaller ones to put on tables and on baby's high chair.)

Put a rattle right in front of him when he's on his tummy on the floor. He may become frustrated when he can't reach it, but let him try for a little while. This will encourage him to learn how to move and later to crawl.

Find a plastic bottle with a large lid. Fill it halfway with water and put a rattle or other baby toy in it. Show baby what it looks like when it rolls or when you shake it.

HEALTH

Make an appointment for your baby's four-month checkup and immunization. Make a list of questions to ask your doctor.

WEEK 16

Date

LEARNING TIP

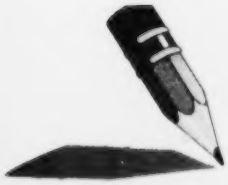
One of the things baby **is learning in these first years is what she can expect from people. Do people listen to her? Do they hug and love her? Does she get yelled at if she tries to do something? If she gets yelled at often, she will be afraid to learn and try new things.**

Bath time is a good playtime for baby. *Splashing water helps* your baby learn how to move. She also is learning that she can make things happen. Show her how to splash with a wooden spoon or other toys. Have plastic containers for pouring water. Show her how to pour all the water out of a container and say "All gone!"

Changing diapers can be made more fun too. Play peek-a-boo and tug of war with the diapers.

Instead of rushing to get baby dressed, make this playtime.

Don't leave a baby alone in the bath for even one second.



NOTE:

Sometimes your baby may be tired and cranky and not in the mood to play.

Diaper rash can be very painful. Change baby often. Try to leave baby's diapers off every once in a while.

WEEK 17

_____
Date

It's time now to feed your baby infant cereal. This will be a learning experience for both of you. Be patient and have fun.

Your baby learns by imitating and watching you. Most parents find themselves eating baby cereal to show baby how good it is.

Prepare the cereal with one tablespoon of breast milk or formula. Add enough cereal to make it a little runny. Feed it to baby with a spoon and be patient. Talk to baby about what you are doing in a calm manner.

Start with this small amount once a day. If there are no problems, increase the amounts.

Babies often want to do activities their own way. Enjoy their creativity.

Do not put cereal in a bottle with formula or breast milk. Feed cereal to him slowly with a spoon. Putting cereal in a bottle can cause gas, diarrhea, or constipation. It can also cause choking.

WEEK 18

Date

LEARNING TIP

Many games have been around for years. They are great for baby's development. Ask older women about some of the things they did with their babies. Very simple games help baby learn important skills.

Peek-a-boo is a game that baby will love to play over and over again. Hide your face with your hands. Then remove them and say, "peek-a-boo." You can also cover baby's face with her hands and say, "peek-a-boo. "

You can also peek around corners or put a scarf over your face. Put the scarf over baby's face, and say, "peek-a-boo" when you pull it off. Hats work, too.

Babies learn from watching their parents, even at this age. Set a good example— she's always watching you. Be polite to her and to others. Be careful about what you do and how you act when you are angry. It's easy to forget that she is there and watching.

HEALTH

Always hold your baby when you are bottle feeding her. Babies left with a bottle propped up to feed them tend to have more ear infections. Constant ear infections can affect your baby's hearing. If you suspect any problems, contact your doctor and have baby's hearing checked. Don't wait . . . it's never too early.

WEEK 19

Date

LEARNING TIP

Babies and young children love to do things and hear things over and over again. This is a necessary part of early learning. He will let you know when he's bored or tired. Looking away or fussing is one way that he lets you know. Forcing your baby to learn something when he is not in the mood will only be stressful for both of you.

Several times a week take 5 or 10 minutes and go around the house with your baby and name simple objects. Go slowly. Pick something up, and let him feel it (and smell it) as you name the object. You can name many of the same things each time. He won't get bored seeing the same things over and over again.

Wait a minute to see if he has something to say. Don't be in a rush. Babies like to turn things upside down and examine them from all sides. They like to feel different textures.

Point at objects so that he can begin to learn that pointing means to look at something. Play this game in the park or in the yard.

HEALTH

Health care providers are usually pretty busy people, but your baby's health is very important. Call when you are concerned about something. Have a pencil and paper ready for instructions. Keep the phone number of your doctor, local pharmacy, and Poison Control handy.

NOTE:
Don't let baby put plants or leaves in his mouth. They could be poisonous.

WEEK 20

Date

LEARNING TIP

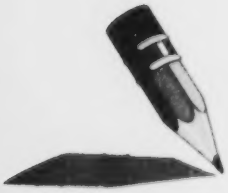
Do not use television as a babysitter. Hearing words on television does not help your baby learn how to talk. The bright colors and fast moving objects on TV may interest baby, but there is concern about how this may affect a baby's ability to pay attention in school at a later age.

Be a cheerleader. Every time baby does something, tell her how wonderful she is. In fact, as your child is growing up, this will always be important.

Babies are learning machines. Everything they do adds to their learning development. They want *to learn and are constantly looking for opportunities. Slow down and enjoy this amazing time. Watch for what your baby is interested in, and give her time to explore it.*

Your baby does understand when she has made you happy and proud of her. She wants to please you. When she does, she knows it's safe and okay for her to learn and explore.

It doesn't take a lot of money to provide a good learning environment.



Sometimes mothers have problems with depression. If you are often sad, cry, and are always tired, call your doctor or heath professional for help. If you don't take care of this, it can have long-lasting negative effects on your baby's development.

NOTE:

Act happy around your baby as often as possible.

WEEK 21

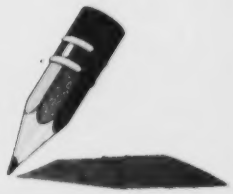
Date

LEARNING TIP

Making baby reach helps with coordination, and reaching across the body also helps brain development. He needs to learn how to use both hands. He was born either right-handed or left-handed, so this kind of play will not change that.

When handing your baby a rattle or other small toy, hold it far enough away from him to make him reach out for it. Have him reach high, low, and to both sides. Sometimes put things in his left hand and sometimes in the right hand. Make a game of this.

You don't need to always entertain baby. If he is interested in something that he is doing, let him have as much time with that activity as he wants. Often, he will be adding to his understanding of something. Giving him the time to do what interests him is important to his learning development. Remember this as baby gets older.



HEALTH

Some new foods can now be given. Give just one new food a week, and see how he does with it. Start with vegetables. Try carrots, potatoes, or broccoli. If you give fruit first, he may become used to the sweet taste and refuse to eat vegetables later. Don't give baby any citrus fruit (such as oranges and grapefruit) in his first year.

FEEDING

Instead of canned baby food, you can easily cook your own. Cook vegetables (like a carrot) in a little water until it is very soft. Mash it with a fork (or put it in a blender), and mix until it looks like mashed potatoes. Do not add salt or sugar.

WEEK 22

Date

Hold baby up to a mirror and show her what she looks like. Name parts of her face and body. Have her touch her own nose and yours too. Name each part as you touch it. Put a child-safe mirror on the side of baby's crib so that she can see herself. Who is this interesting person?

Babies love being with people, and it helps them learn new things. Bring baby into the same room as you are when she's not sleeping. Some babies just want to know that you are close by in case they need you.

Dad is an important part of baby's life. Babies do better later in life when Dad is involved. They are often smarter and better in control of their emotions. Try to have uncles and granddads play with baby, too.

FEEDING

Give baby a baby cup or sipper cup to play with. Let baby chew on it and imitate you drinking from a cup. Let her get used to handling it for a week or two, then put a small amount of breast milk or formula in it.

WEEK 23

Date

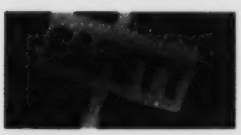
LEARNING TIP

Moving around and crawling helps build both the body and the brain.

Encourage crawling by putting baby on the floor as much as possible. Put one or two toys just out of reach.

Toys that can be pushed along the floor encourage baby to crawl. As babies often make up their own toys, you may find baby pushing a box along the floor.

When baby does crawl, make toys easy to get to. Open shelves are easy to get to but will look messy. Baby's learning is more important than keeping things neat.



Get down on the floor and look around for things that could hurt your baby. Look around often for small objects that baby will put in his mouth. Take anything off tables that you don't want baby to have or that could fall on him. Always keep plastic bags away from baby. House plants can be poisonous.

FEEDING

Put a little formula or breast milk into baby's cup, and show him how to drink from it. Give him milk in the cup before you give him juice. You want him to learn to enjoy milk from a cup so that he doesn't always want sweet drinks.

WEEK 24

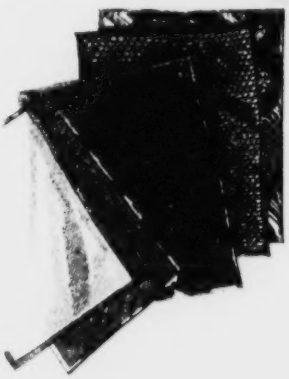
Date

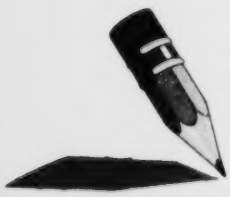
LEARNING TIP

Touching things is an important way your baby learns. Her whole body is involved with this kind of learning, not just her hands. She likes to touch faces and feel different kinds of blankets and clothing.

Make a "feel good" blanket. Collect different kinds of fabric and things like fake fur. Use things that feel different. Cut them up in large pieces, and sew them onto a small blanket or towel. (Silk, cotton, felt, and old fuzzy blankets will all work.)

Don't use buttons or anything that might come off. Use washable fabrics, and don't worry if this blanket looks kind of funny.





NOTE:

Play is food for the brain.

When your baby is six months old, her brain will weigh twice as much as it did when she was born. She needs different experiences so that she can build her memory and learn how to figure things out. She needs healthy food for her growing body and her growing brain.

WEEK 25

Date

LEARNING TIP

Baby will have his own way of playing with containers. This is part of learning how to think and solve problems. He might decide that a bowl makes a great hat. Cans can be rolled or stacked. Enjoy baby's inventions.

Toys are becoming more interesting now, but baby will often like you or Dad to be part of the play. He thinks it's very funny when you stack small boxes or blocks and then knock them down. He will be able to knock things down. But it will be harder to learn how to stack them.

Babies like things that make noises. Put smaller toys into large plastic bottles (ones that have large lids) and show him how to shake or roll them. Take the lid off, and let the toys fall to the ground.

Babies enjoy playing with household objects just as much as store-bought toys. The kitchen is one of the best places for great toys. Wooden spoons, plastic measuring spoons, and pans will interest your baby.

Wash and save all sizes and kinds of empty containers. Save old hats, purses, and cloth bags. Save small boxes.

WEEK 26

Date

Your baby is communicating with you in many ways. It's important for her to realize that you are getting her messages. Smiling, reaching for something, and crying are all attempts to get a message across.

When baby is "talking," listen and answer her just as if she has told you the most important thing in the world. Sometimes, make the same sounds she has made, and watch her reactions.

If she shows that she wants something out of reach, hand it to her and name the object. Some babies show that they want something by looking at it.

If she wants something that she can't have, tell her she can't have that, but give her something else that she can have.

Watch to see if baby is looking at something that you are looking at. Name the object. Point at different things as you talk about them.

HEALTH

Your baby's eyesight is pretty well developed by now, but there are some things that could indicate a problem. Talk to your doctor if your baby's eyes are crossed, bulge, or are red and tearing. Do your baby's eyes look normal? Doctors are able to check eyesight at a very early age.

WEEK 27

Date

LEARNING TIP

Hand skills are important to practice. Picking up small objects can be a pretty hard thing to learn how to do. When baby has learned how to pick up small things, you have to watch closely. Everything goes into the mouth.

When baby is able to sit upright, place him in a high chair. The high chair is a place to eat and a good place for playing when you are in the kitchen. Strap him in safely. Stay nearby.

Put an old plastic tablecloth under the high chair to catch spills. Don't leave your baby alone in his high chair.

Put a small amount of round oat cereal on the table (not sugar coated), and let him try to pick these up. He may begin by using his whole hand, but after practice, he will begin using his fingers.

Give him a spoon and a small bowl of water to play with. Show him how you use a spoon. He probably has other ideas, but this is a beginning.

Don't let him stuff his mouth with food. He can choke. Give baby just a little bit of food at a time.

FEEDING

Soft cooked pinto beans are good for baby, and he can try to pick them up by himself.

NOTE:

It's time for baby's six-month doctor's appointment and immunization. Write down any questions for the doctor.

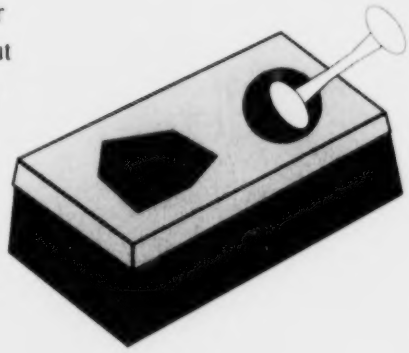
WEEK 28

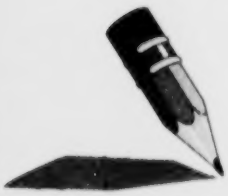
Date

Find a nice medium-sized box with a lid. Bring out five or six of baby's favorite small toys On the lid of the box, cut holes big enough that the toys will fit through. This will be a "hiding place."

Take one of the toys and show baby how it fits into the hole. Where is it? Look around and then take off the lid. Surprise! There it is!

Baby will learn how to put the toys in the holes, and she will learn that something exists even if she can't see it.





HEALTH

Clean or brush baby's teeth with a small tooth brush daily. Do not use toothpaste. Baby cannot spit it out.

Baby bottle tooth decay can be a problem if you put baby to bed with a bottle or if baby carries around a bottle often during the day. It is painful and can be expensive to fix. If this does develop, it can cause chewing problems and even speech problems. Take baby to the dentist right away if you notice problems.

WEEK 29

Date

LEARNING TIP

As with any activity, reading should be enjoyable. Early reading is not about learning how to read, but about spending special time together and hearing different words. Stop when baby is tired or bored.

Make books for your baby using large pictures from magazines or pictures of real people. Cut out large, simple, real-looking objects that baby is familiar with (balls, dogs, cups, food—very simple objects).

Put these in a photo album or paste them on thick paper. If you are making your own album, put two or three holes in the side and tie with ribbon. Cover with clear contact paper.

Point to the objects, and make up stories about them. Does baby have anything to say? Let him help you if he wants to. You can hold him or put the book on a table so that he can help turn the pages. If he shows interest in something, let him take his time.

FEEDING

You can begin to offer baby two to three ounces of water or diluted juice in her baby cup. Mix juice with half water. Apple juice or white grape juice are often recommended. Don't put juice in a bottle. This can be bad for her teeth. Remember, no citrus juice for the first year. Some babies are allergic to oranges, grapefruit, and strawberries.

WEEK 30

Date

LEARNING TIP

Every time you give baby a hug and tell her what a good job she did, she gains confidence. It can be hard to decide when to help baby do something and when to let her keep trying. Don't be too quick to step in. But baby also needs to be successful. Watch and just do the best job you can. If baby falls when trying to stand up, wait a minute and see if she recovers by herself.

Teach baby how to dance. Hold her with your hands under her arms. Help her move in time with the music. She will soon be making up her own dances. This helps balance and coordination and builds strong legs.

Let baby go barefoot in the house (or just wear a pair of socks).

Play different kinds of music, but not too loud. While you have the music on, give baby a wooden spoon and a pan or box to pound on.

Baby walkers are not recommended for several reasons. They are unsafe and do not help children learn to walk. Baby needs to learn balance, and this is done only by learning how to walk the old-fashioned way—trial and error. Give her lots of opportunity to move around in a safe environment.

NOTE:

Babies begin walking at many different ages. Let her develop at her own pace.

WEEK 31

Date

LEARNING TIP

Many learning activities are messy. Finger painting, splashing water all over the place, playing in the dirt, and many others require clean-up. Make learning more important than keeping your house perfectly neat and clean.

A baby learning how to feed himself can be fun and very messy. Give baby a small spoon. Very likely, he will often decide his hands are much better. Be patient and just hand him the spoon now and then.

He learns from watching you, so have your own spoon ready! Yum, Yum.

Baby likes to try feeding himself. Crackers and dry cereal are easy for him. Just be careful that he does not stuff his mouth and choke. Give him a little at a time. Other foods he might like are unsalted soda crackers, soft tortillas, pieces of cheese, and banana.

Find an old plastic table cloth for under the high chair. This can be used when baby is playing in the high chair and is easy to clean up.

FEEDING

Baby needs iron-rich foods like beans and pureed meats. Baby can have trouble digesting or be allergic to certain foods. Just give baby one new food at a time and wait four or five days before trying a new food.
Don't add salt, sugar or honey.

NOTE:

Take pictures!

WEEK 32

Date

LEARNING TIP

Offering another object or activity in place of something you don't want your child to have (or to do) is a useful tool in the upcoming years. It gives your child some choice and power, but you're still the boss. This is often called "re-directing" by child care providers and professionals. (Unfortunately it doesn't always work!)

Pointing is a big step in baby's ability to communicate with you. She can show you what she wants and what looks interesting to her.

Pay attention to what she is pointing at. Talk about it, and if it is something that she can have, give it to her.

Give baby choices by pointing. Do you want this ball or this truck? Watch for clues from baby about what she wants.

If she wants something that she can't have, offer her something that she can have. "No, you can't have the cookie, but you can have a piece of banana."

Or "No, you can't have that, but let's go see Daddy."

Don't make this a power struggle. Give it a little thought. When she gets what she wants, it gives her confidence. On the other hand, she will need to learn that she won't always get what she wants.

WEEK 33

Date

Make an apron out of felt. It doesn't have to be fancy. Put in a pocket or two. Attach velcro tabs in various places. Attach velcro to a number of stuffed animals, balls, plastic measuring spoons, and other small toys.

You become a walking toy box. If you have company or are on the phone, or just want to sit and relax, you have toys right there for baby to play with.

When you are in the car, use a short piece of string or ribbon (about six inches long) to tie one or two toys to the crossbar on the car seat. When baby throws them, they are just a short distance away. You can use this for the stroller, too.

HEALTH

Prevent lead poisoning. Keep baby away from chipped paint. (This includes the paint on baby's crib.) It may contain lead. If baby chews or swallows this, it can make him sick and harm his development.If you live in an older home that might have lead paint on the walls, keep floors and furniture well dusted with a damp cloth or mop. Handmade or imported pottery or dishes can contain lead. Do not use with food or drinks. Dirt outside of the house can contain lead from peeling paint or car exhaust. Keep baby clean and wash hands and toys.

At baby's one year check-up, (or if you think there may be a problem), ask for a blood test to be run. This is the only way you will know if your baby has too much lead in his system.

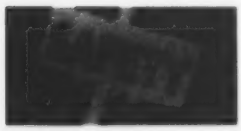
WEEK 34

Date

Find a special place in the kitchen that your baby can use for "her things." If you don't have cupboard space, an old laundry basket or box will do. Babies love to put things in and take things out.

Enjoy watching her use things in new ways. Rather than telling her how to do it, let her have as much freedom as possible so that she can try new and different things.

Talk to her about what you are doing, and stop every once in awhile to admire her work.



As fun as the kitchen can be, it can also be dangerous for baby. Go through the lower cupboards and drawers, and remove anything that could hurt baby. Put these up high or in a safe place. Look under the sink and remove bug sprays and other chemicals. Keep soaps out of reach. Put a childproof lock on this door. Do not let baby play with empty dish soap containers.

WEEK 35

_____
Date

When baby talks to you, it is called "babbling." He is experimenting with his mouth, tongue, and jaw. He thinks this is fun, and it is helping him learn how to talk. Make these sounds back to him.

Talking is a major skill that your baby will begin to learn in his first year. Even though it will be a long time before baby actually says words, his brain has been hard at work laying the foundation for words and understanding.

You will probably notice that you are not talking "baby talk" as much (except when you are imitating baby's sounds).

Talk to your baby in the same way you talk to your best friends. Sometimes say, "I am going to feed you now," rather than "Mommy is going to feed you now." It can be hard for baby to learn the the difference between *you, me, him,* and *her.* Use these words when you talk.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

All infants "babble," even if they have hearing problems. If he stops babbling, it can be a sign that he can't hear himself. Have his hearing checked. It's important to know if he has a hearing problem. It's often far easier to correct problems if they are found at an early age.

Keep medicines and vitamin pills away from baby. Do not keep medicine in your purse. When giving baby medicine, do *not* call it candy.

WEEK 36

Date

Make a texture book just for your baby. Collect small items around the house that feel different and are different sizes. For instance, you may find several different buttons that are different sizes and different colors. Find leaves that are different sizes, shapes, and colors. (Don't let baby put leaves in her mouth—they could be poisonous.)

Use different colors and different textures of paper and fabric. Make it fun and interesting. Use heavy paper so that baby can read and touch this book, too. Tell stories as you look through the book. Point and let baby touch.

Since this book may have things that baby could choke on, put it away when you are not with baby. Make it a special reward to play with it.

HEALTH

It is time for your baby's nine-month check-up and immunization. Make a list of any questions for the doctor.

FEEDING

When buying baby foods, buy single-ingredient foods, such as strained chicken or beef. You get more protein for your money. Give baby one or two tablespoons a day. Do not give baby bacon, bologna, hot dogs, peanut butter, and other things with a lot of salt and sugar. Don't give her sweet fruit drinks.

WEEK 37

Date

LEARNING TIP

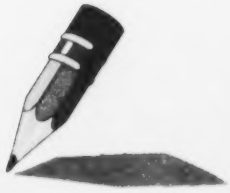
Touch is an important sense that we often take for granted. We use touch all the time to tell us things. Smell is another sense we take for granted. It alerts us to danger and to pleasure, such as a good meal.

Take an empty paper bag and put things in it for baby to feel. Start with just one item. Hide it in the bag, and let baby put his hand in to feel what it is. Let him pull it out and see what it is.

During a quiet time, ask baby what he hears. Does he hear someone coming to the door? A dog barking? Shhhh . . . listen. Do this often to help baby become a better listener. It's very useful to be able to identify sounds.

Continue both activities as baby gets older.

Not all activities will appeal to your baby.



NOTE:

Look for things that baby can touch, listen to, and smell.

WEEK 38

Date

LEARNING TIP

Many babies are shy or afraid of strangers. Don't force her to go to someone. Just take it slowly. And don't be embarrassed if she is suddenly afraid of a good friend. She wants to know that you are there.

Empty paper towel, toilet paper, and cardboard gift wrap rolls can be used in many different ways. Save them. Your baby will play with them as they are, but you can also make things. Find a box with a lid. Cut two round holes in the lid that toilet paper tubes will fit into. You can decorate the box with bright colors.

Show her how the tubes fit into the holes. If she wants to do other things, let her. Show her again later how the tubes can fit in the holes. Let her find her own way of doing this and playing with this box. Babies can get very involved with trying new things.

She still likes you to play in these games sometimes. Let her show you how to play.

Don't be disappointed if your baby is not ready for a suggested activity.

Keep syrup of ipecac on hand in case of a poison emergency. Do not use it unless told to do so by the Poison Control Center or your doctor.

WEEK 39

_____
Date

Some babies crawl, some scoot, and some roll. All of these are fine. All babies have a big desire to get someplace. This is a built-in desire that will lead to walking.

Babies are also able to learn a lot more when they explore their small world. This is also a built-in desire. What is this thing? Can I take it apart? What happens if I throw it?

A small mark on the floor might be very interesting as baby returns again and again to try to pick it up.

The best thing you can do is make areas safe and be interested in what baby is doing. Babies often enjoy being funny and getting your attention. They like knowing that people pay attention to what they are doing. This gives them confidence, and they know they are important.

As involved as he can be one minute, the next minute he might cry to be picked up.

Balloons are a choking hazard for babies. They should never be given to babies or small children.

WEEK 40

Date

LEARNING TIP

Baby cannot understand many of the things that you say right now, but don't let that stop you. These are important early math and thinking concepts.

Back to the grocery store activities!

Hand unbreakable things to baby so that she can put them in the basket for you. Talk to her about what you give her. Ask her if she likes it. She might want to keep it for awhile. Let her make these decisions.

Does she think you should get some carrots? Potatoes? Crackers? Where are you going next? Let's go get some bread. Point in that direction.

Show her a big box and a small box of cereal. Which will you get?

As she gets older, she can participate more and more. Put things on the scale and weigh them. How much does a melon weigh? What about an apple?

When you get home, let baby help you put things away. Where does the milk go?

FEEDING

Baby can eat some of the foods you fix for the family now. Do not give nuts, seeds, raw carrots, or other small hard foods (such as popcorn) that she could choke on. Don't force your baby to eat anything she doesn't want. First of all, you'll lose. Second, baby's likes and dislikes will change very fast.

WEEK 41

Date

Put baby in his high chair for finger painting. Mix a few bread crumbs with yogurt or jello. Pudding will also work. Look in the refrigerator for some interesting "stuff" (like cooked rice) that won't hurt baby if he eats it. (He will!) Put an old plastic tablecloth on the floor, and stay nearby.

This can keep your baby busy while you are cooking dinner or just relaxing. Admire his creativity. Don't forget to take pictures. You can also give baby things like a wooden spoon, plastic measuring cups, and spoons. Smearing is messy, but great for developing small muscles and for baby to learn how to control and use his fingers.

Don't leave baby alone in the high chair, and be sure to strap her in.

FEEDING

Gradually give more foods. Tasty mashed potatoes are healthy and easy to fix. Peel and boil a carrot and a potato. Cook until they are soft and mash together. Add a little breast milk or formula. (Do not add salt or butter.) Don't let baby have too much juice or milk. He needs to eat solid foods for good health.

WEEK 42

Date

LEARNING TIP

Memorizing letters or numbers from flash cards at this age has no meaning for baby. Babies learn numbers very easily when you are counting out cookies or other goodies. Count *things*.

Find small pieces of hard wood and sand them to make blocks. Use different sizes and shapes. (Don't have any sharp pieces that might hurt if she falls on them.)

She will be playing with blocks for a long time, so you are not wasting your time making these.

You can also make blocks by filling small boxes with cornmeal and covering them with contact paper to seal well.

Count everything. Count blocks as you hand them to baby or stack them. Count the stairs as you walk up them. Count out pieces of cereal.

Baby won't learn how to count yet, but she will begin to understand what numbers mean. You will see how much she understands numbers when she wants three cookies instead of two!

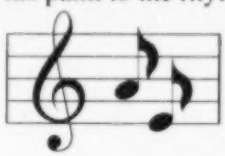
WEEK 43

Date

LEARNING TIP

It's not necessary to make him say the word correctly right now. It's more important that you encourage his talking by responding to his message.

This game will be fun for several years. Face baby and take one of his hands. Hold his palm out and facing up to the ceiling. Take his other hand and wrap his fingers up like he is pointing at something. Hold both hands and as you sing, poke his finger into his palm to the rhythm of the music.



You can make up silly songs like "Boom, Boom, Boom, The cow jumped over the moon, Boom, Boom, Boom, The cat ran away with the spoon." Change hands once in awhile.

At this age, baby can understand quite a few words even if he can't speak. When baby says something, let him use his own words. If he says ba-ba for blanket, hand him the blanket and say, "Here's your blanket." If he points to something, hand it to him and say, "Here's your ball."

NOTE:

Review past activities for ideas.

WEEK 44

Date

Fill a plastic dishpan or large bowl with clean sand, cornmeal, or rice. Get out a wooden spoon, a funnel, plastic cups, or other kitchen items. Show baby how to put sand in the cup with a spoon or how to pour sand through the tunnel.

Babies will often play by themselves with these household toys for a long time. Ask her what she is doing sometimes. Ask if she can put sand in the big cup or the yellow spoon. Talking about the objects will teach her colors, bigger and smaller, all gone, and fill it up.

You can also use water with all of the above objects. In the summer, filling a small plastic pool with a couple of inches of water is lots of fun. These concepts will help her in her math classes years from now.

Babies can drown in as little as 2 inches of water. Never leave your baby alone for one second in the bath or wading pool.

HEALTH

Use sunscreen when you take baby outside. Keep baby in the shade as much as possible.

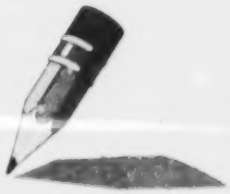
WEEK 45

_____
Date

Get a flashlight and shine it against the wall in a dark room. Play slow music and move the light with the music. Let baby try it. Go around the room looking at different things. Where's the lamp? Where's the door?

Go outside and look at things with the flashlight at night.

Some babies are ready to use crayons at this age. Get very large ones. Don't try to make baby hold them "the right way." Let him hold them any way that he wants to. His hands and fingers are not ready yet to hold them like you do.



_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Don't let baby have the flashlight when you're not there. The batteries could be harmful if they leak.

FEEDING

Fix healthy meals for the whole family. Here's an easy recipe for a nutritious soup:

Meatball Soup

INGREDIENTS:

1 can chicken broth
3 cups water
1 carrot, diced
1 stalk celery, diced
1 egg
1/2 cup crushed crackers
1 lb. ground round
1 zucchini, sliced

DIRECTIONS:

Add chicken broth to water and bring to a boil. Add carrot and celery to mixture. Cook 10 minutes. While it is cooking, make the meatballs.

Mix raw egg and crushed crackers with ground round. Roll into small balls (like ping pong balls) and add to the soup. Cook about 20 more minutes. Add sliced zucchini to the soup and cook for another 15 minutes. For baby, mash up mostly vegetables and meatballs with a little broth.

WEEK 46

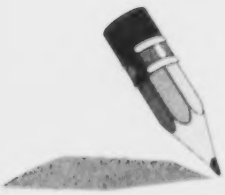
Date

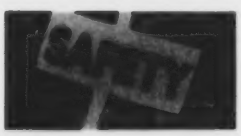
LEARNING TIP

Encourage imagination by getting out old hats, scarves, and shoes. These kinds of things are better for learning than expensive toys. Imagination leads to better thinking skills and problem solving.

Give baby old purses, backpacks, or bags to keep special things in. Cut off any long straps. At first you can give her things to put in the bag. But, soon she will have her own ideas about what to put into her bags.

Sit down with her on the floor and talk to her about what she has in her bags. Ask her questions about what she is going to put into her purse. Name each item as it goes in. Ask her to find something from her treasures. Ask silly questions. Does the dog fit into her purse? Does the chair? Being silly makes it fun and a valuable thinking lesson.





Keep baby away from straps or cords that could wrap around her neck and choke her.

It's never too early to eat healthy foods. If you're going to be out for awhile, pack a picnic lunch or snack. Pack some cheese, crackers, and a banana. If you are able to do this often, get baby her own little lunch box.

WEEK 47

Date

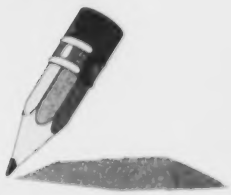
LEARNING TIP

Make sure he understands that when you are pointing at something, you want him to look at it. This is important for his communication development. Talk to your doctor if you don't think he understands this.

Get a large magnifying glass and take walks through the house, the yard, and the park. Let baby take an active part in this as soon as he gets the idea. Point to different things to look at, and go over to that object. What does an ant look like?

Get excited about what baby wants to look at. This is great learning for both of you. It's never too early for a science lesson.

You can find large flat plastic magnifying glasses for about $2 in the stationery section of large pharmacies.



HEALTH

After eating and while baby is still in his high chair, give him a small soft toothbrush to chew on for awhile. He has probably watched you brush your teeth and will try to imitate you. When he starts to brush his teeth in the bathroom, remember, no toothpaste. Babies can't spit until they are about three years old.

WEEK 48

Date

LEARNING TIP

Display baby's art no matter what it looks like. Give baby the freedom to do things her way and to be proud of her creation. She will gain confidence in her abilities. Let her decide what to put and where to put things. If she doesn't want something on it, that's okay. Take pictures of her artwork so that you can enjoy it for years.

How about some artwork? Buy some contact paper or use large sheets of heavy-weight paper. Go around the house (or outside) with baby and collect small items that can be stuck to the paper. Torn pieces of colorful paper, tissue paper, old wrapping paper, feathers, and so forth are great.

Let baby tear the paper. Let her choose the items. Let her put them on the paper with paste. Do not worry how this turns out. There is no "right" way. She may try to pull it back off. This is part of learning, so let her try. Tell her how beautiful it is.

To save this piece of art, carefully put a piece of clear wrap over it and press down. Put her name on it, and hang it where she can see it.

BEST COPY AVAILABLE

WEEK 49

Date

LEARNING TIP

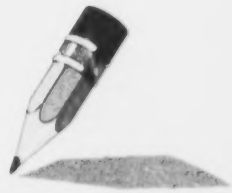
You can put baby's name on many things. Just make the letters large and print them. He likes to know that things are his. And he will soon be able to recognize his name.

Make an indoor wagon to pull baby around in. Find a strong cardboard box and attach a short piece of rope to one end for a handle. Give baby a couple of toys, and he might even want to stay in the box for a short while.

Let him pull the wagon around and use it for his own toys.

Turn the wagon on its side and roll balls into it. Show him how to do this when he is very close, and then gradually move farther away.

Paste bright pictures or paper on the box. Put his name on it in very large printed letters.



WEEK 50

Date

LEARNING TIP

It's often hard for adults to play silly games like this. It's really very good for you to laugh and be silly. It's also very good for your baby.

Cardboard boxes are fun indoors and out. Find a large box to use as a playhouse. Make a couple of holes for windows and a large door so that it's easy for baby to get in and out.

You can get into the "house" and use it for puppet shows. Puppets can be anything from socks to teddy bears. Play music and have the puppet sing.

Play "peek-a-boo" and "I'm going to get you." Take turns and let baby try to get you. Slow down and let baby catch you and enjoy winning this game.

BEST COPY AVAILABLE

WEEK 51

_____
Date

LEARNING TIP

This is good for hand-eye coordination. Many babies also concentrate very well when they are learning new things and are very proud of their efforts. Let them know how proud you are too.

Get a large bucket or laundry basket and several small objects that can be dropped into it. Babies like to make a lot of noise with this.

Hold baby or put him in his high chair and show him how to drop these things into the bucket. Let him try, and don't worry if he misses. Tell him what a great job he's doing and have fun.

Give rolled-up socks to baby and let him throw them into the basket. These are easy for him to hold.

Rolling balls and dropping things into baskets are good for hand-eye coordination. These activities also provide a lesson in teamwork when you are playing—it's my turn, then your turn.

Babies love to throw things. When he throws something that you don't want him to, tell him no, and give him something that is okay to throw.

NOTE:

Dads can be very competitive. Remind him to let baby win sometimes.

WEEK 52

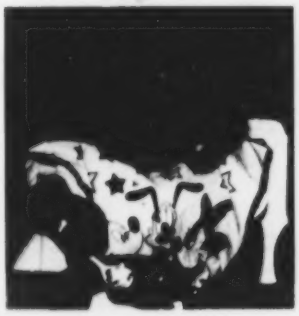
Date

LEARNING TIP

The first three years are especially important for baby's healthy learning development. Much of your child's future will depend on these three years.

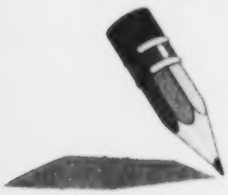
Wow! Your baby is going to be one year old! A birthday party will mean more to you than to baby. Find a little present you can give yourself. It's hard work taking care of an infant—a big responsibility! Give yourself credit for being a good mother.

Let baby decorate her own cake. Make or buy a simple sheet cake. Buy or make frosting. Let her do as much as possible. Nobody will care what it looks like, and it's much more special this way.



Remember to take pictures as she's doing the decorating.

Playing, talking, hugging, and keeping baby safe are important. Keep baby safe from hurting herself and safe from people's extreme anger. She is learning at a very fast rate right now if she is exposed to appropriate activities. She needs to know that it's okay to try new things and to make mistakes.



Review these activities, and use them in the next few years. Make them a little more difficult, and use your imagination.

Over the years, watch what your child seems to be interested in, and help her learn more about those things. This helps her develop her natural talents and interests.

BEST COPY AVAILABLE

Providing a Good Learning Environment in the Upcoming Years

Spend as much time as you can with your child, and make it enjoyable for both of you. For many of today's parents, the most difficult challenge is finding enough time to spend with their children. "Time poverty" negatively affects the development of many children, regardless of how much money their parents have.

As baby gets more independent and needs more watching, it's often easier to try to control his activities rather than allow him to explore with his natural curiosity. Try to give baby as much opportunity to explore as possible—while keeping him safe.

It is difficult to know whether you are challenging your baby's learning or pressuring him. You need to offer him more difficult problems to solve and yet not so difficult that he learns it is easier to quit trying. With caring attention, you will do fine with this one.

Make learning safe and fun. *Safe* also means that it's okay to fail and make mistakes. We accept this pretty easily when baby is very young. It's okay to fall when you're learning to walk. But as children get older, we often lose this type of patience. Encourage and praise trying.

Your attitude and how you treat your baby will have a big impact on how she thinks and feels about herself as an adult. Here again, the foundation is already being laid for how well she is able to express and control emotions as an adult. Be nice to your baby!

Learning takes place all of the time. Everyday activities give you an opportunity to listen, explain, or let baby try something new. We do encourage a variety of activities, just as you are encouraged to eat a variety of foods for healthy physical developm

Math

Don't "force feed" learning activities on your young child. Formal learning such as memorizing flash cards and math problems do not enhance the type of brain growth that really makes a difference in the future.

Count everything, and have baby help. "You can put *three* napkins on the table, please." It's easy to introduce reading and numbers naturally in your child's everyday activities.

Reading

When reading to your child, let him join in. Point to pictures, and ask questions. Reading is often about having special time with just you. When reading time is enjoyable, your child's natural curiosity will guide this development.

And Finally . . .

Pay attention, and respect your child's talents, interests, and special personality. And, let her know how wonderful those things are.

Relax, have a great time, and give lots of hugs.

NOTES

NOTES

For information on how to obtain this book, contact

Briggs & Company
10732 Meadow Glen East
Escondido, California 92026
Phone (760) 749-4754
E-mail: info@brite1.com
Web Site: http://www.brite1.com

Dear Parents,

Your baby's very first year of life will greatly impact his or her whole future. **Little Steps for New Parents** is a weekly guide designed to help you and your new baby make the most of this all important time.

Learn what you can do to promote healthy mental and physical development. Inside you will find timely information, guidance and ideas planned for each week.

You will find:

- Simple and enjoyable activities for early brain development
- Learning tips to educate you about early infant development
- Practical and important reminders on safety, health and feeding
- A journal area to make notes about your baby's unique and exciting development

Enjoying your baby is one of the best things you can do for both of you!

Have fun and spend as much time with your baby as you possibly can.

This book is available in English and Spanish

ISBN 0-9667021-0-7

50995

9 780966 702101

Cover Design by Robert Howard

Bright from
the start ... *it's never too early*

PASITOS
PARA NUEVOS PADRES

Una guia y diario semanal para el primer año del bebé

BEST COPY AVAILABLE

Sandy Briggs

Pasitos

Para Nuevos Padres

UNA GUIA Y DIARIO SEMANAL PARA EL
PRIMER AÑO DEL BEBÉ.

por

Sandy Briggs

Pasitos Para Nuevos Padres
por Sandra Briggs

Consultores: Carol Kuna Lapetito, M.A., Referencia de Necesidades Especiales
Nancy B. Carlson, Ph.D., CCC/SLP Terapeuta de lenguaje
Susan Bañuelos Smith, R.D.

Tradoctores: Yvonne Chavez Kuiken
Patricia Van Sickel
Laura A. Brescia
Susan Bañuelos Smith, R.D.

ISBN 0-9667021-1-5
Library of Congress # 98-96597

© por Briggs & Company
10732 Meadow Glen East
Escondido, California 92026
(760) 749-4754
e-mail: sandy@brite1.com
website: http//www.brite1.com

Información acerca de como obtner este libro lo puede encontrar en página 64.

Todos los derechos son reservados. Este libro no se puede reproducir o transmitir en ninguna forma sin el permiso por escrito de Bright from the Start. La reproducción parcial o total de este libro a través de fotocopia, grabación o cualquier otro sistema electrónico o mecánico sin permiso por escrito del editor, será una violación de la ley de imprenta.

Se ha realizado todo el esfuerzo posible para presentar la manera más correcta y aceptable de las estapes de desarrollo del bebé. Sin embargo, cada bebé tiene diferentes necesidades y esta información tal vez no sea apropiada en cada uno de los casos. Le sugerimos que consulte con su doctor, pediatra u otro profesional de salud antes de aceptar o no aceptar cualquier ejercicio y se recomienda que usted siga las instrucciónes de su consejero de salud. Por consiguiente Sandra Briggs no es, médico profesional y no está proporcionando consejos médicos. Ella no es responsable de las consecuencias directas o indirectas de esta publicación ni de las recomendaciones, tratamientos, procedimientos, acciones o la administración de medicina o por cualquiera que utilice este libro.

Contenido

Como Usar Este Libro 3
Introducción 4
Por Favor No Llore 6
De Vez en Cuando Todos Necesitamos Una Pequeña Ayuda 7
Lo Primero es Lo Primero . . . Traer El Bebé a Casa 8
Actividades y Notas De La Semana #1 A La #52 9
Estableciendo Un Ambiente De Aprendizaje 61

Como Usar Este Libro

Cada semana dedique unos minutos de su tiempo para leer las actividades y las notas. Escriba sus propias notas en el espacio indicado. Anote lo que usted y su bebé están haciendo, le ayudará a concentrarse y se divertirá con este diario en el futuro.

Repase las semanas anteriores y continúe usando estas actividades mientras que el bebé se divierta. A los bebés les gusta la repetición. Es una de la formas en las que desarrollan su cerebro.

Los papás también encontrarán que estas actividades ayudan y que son excelentes para acercarse a su bebé rápidamente.

Los padres que tienen infantes con necesidades especiales necesitan hablar con los profesionales de salud para que un especialista intervenga a tiempo y para que lo guíen de la mejor manera para aprovechar estas actividades.

Su bebé se desarrollará a su propio paso. No se desespere si él no está listo para una actividad sugerida. No todas las actividades le interesarán a su bebé. Obsérvelo — él sabe lo que le agrade.

Introducción

Este libro es diferente a otros que usted haya leído acerca del desarrollo de los niños. El tema principal de este libro es el desarrollo del cerebro de su bebé.

Muchas actividades simples y agradables ayudarán al desarrollo del bebé durante sus primeros años. También, le ofrecemos información que le ayudará a entender como su niño se está desarrollando. Este conocimiento ayudará a guiarlo en los años venideros.

Los científicos saben que los primeros años son muy importantes en el desarrollo mental. El ambiente que usted provee, especialmente durante los tres primeros años, tendrá un efecto profundo en el futuro del desarrollo de su bebé.

Por lo general, un ambiente interesante y cariñoso tendrá un efecto positivo en el futuro de su bebé. Si el bebé está expuesto a un descuido constante, en un hogar de discórdia y tensión, esto tendrá un impacto negativo en el futuro de su niño.

Muchos de los fundamentos para su bebé en el futuro están basados en los tres primeros años de vida.

Los tres primeros años determinarán como su bebé podrá:

- Aprender
- Resolver problemas
- Expresar y contrôlar sus emociones
- Comportarse con otras personas
- Su actitud acerca de la vida

Afortunadamente, los bebés están muy motivados para aprender. Son curiosos y desean tocar todo. Siempre están buscando la oportunidad de mejorar sus habilidades manuales (y su cerebro). Ellos repiten y construyen sus habilidades y siempre están listos para el siguiente paso.

Los bebés son muy curiosos. Entre más disfrute usted junto con ellos ésta curiosidad, más aprenderán y tendrán mejores bases para su desarrollo y conocimiento.

Una buena noticia es que entre más

Introducción (continuación)

agradable haga usted el ambiente para su bebé, más oportunidad tendrá de convertirse en un adulto seguro, satisfecho y competente.

Jugando con su bebé es una de las mejores actividades para ayudar a su desarrollo. Un juego tan simple como ayudar al bebé a tomar una sonaja entre sus manos, es una acción importante para su mente. El tocar su cara, cuando el bebé la vea sonreír, es una experiencia de aprendizaje también.

El estar ahí cuando lo necesita es una de las cosas más importantes que usted puede hacer por su bebé. Aprende rápidamente que es seguro explorar y aprender mientras usted está cerca para ayudarlo, por si la necesita. Esto le ayudará a tener confianza.

No hay ninguna razón por la cual usted debe apresurar a su bebé para que aprenda a hacer algo cuando el no esté listo o no quiera hacerlo. Todos aprendemos mejor cuando hacemos algo interesante y cuando nos divertimos al hacerlo.

Es un desafío el enseñarle actividades interesantes al bebé sin poner ningún tipo de presión. ¿Cuándo es que usted debe intervenir y ayudar a su bebé? ¡No se apure! Todo saldrá bien.

Su bebé es un individuo con su propia personalidad y talento. Atesore esto y ayudelo a convertirse en esa persona especial que ya lo es. Esto no requiere juguetes caros. Se necesita amor, tiempo, paciencia y muchos abrazos.

El Nombre de sú Bebé _____

El Dia de Nacimiento _____

La Hora _____

Nombre del Hospital _____

Cuidad _____ Estado _____

Notas _____

_____

_____

_____

Por Favor No Llore

A un niño no se le malacostumbra si se levanta cuando está llorando. Una de las tareas más difíciles para los padres o para las personas que cuidan a un bebé, es como tratarlo cuando está llorando. Algunas veces las necesidades del bebé son muy obvias y fáciles de satisfacer. Otras veces usted no tiene idea de lo que debe hacer. Su bebé expresa sus necesidades llorando. Las causas más comúnes por las que llora un bebé son cuando tiene hambre, cuando está incomodo o cuando está cansado. Algunas veces el bebé sólo quiere que lo abrazen y otras veces sólo quiere llamar la atencíon. Si parece que al bebé le duele algo, llame al doctor.

Otra de las razones por las cuales los bebés y los niños pequeños lloran, es la necesidad de que los levanten y que los acaricien. Para el desarrollo de su cerebro, el bebé necesita estímulo y atención. Están deseosos en obtener información nueva. Cuando llora, obtiene está atención.

Si cuando lo alimenta y lo cambia no se calma, espere unos minutos. Acueste al bebé en su espalda y háblele o cántele dulcemente. Ponga el dedo pulgar del bebé en su boca (los bebés se calman cuando se chupan el dedo o un chupón) Camine alrededor del cuarto con el bebé en sus brazos junto a su pecho y sus pies para que se sienta seguro. Dele un paseo en su cochecito. De un viaje en su auto. Las mecedoras son muy buenas para calmarla a usted y a su bebé.

Los niños se molestan cuando no pueden hacer lo que quiren o cuando no pueden alcanzar un juguete. Si de esto se trata, deje que su bebé lo intente sólo antes de ayudarlo.

Cuando el niño desee algo y usted piense que no se le debe dar (como unas tijeras) el bebé se va a enojar. En lugar de eso, trate de darle alguna otra cosa.

El oir o ver cosas nuevas puede asustar a su bebé. Abrácelo y asegúrele que todo está bien. Las personas extrañas y aún las que el ya conoce, de repente lo pueden asustar.

Algunas veces usted no puede hacer nada. Muchos padres se sienten inútiles y hasta se enojan. Su bebé no empieza a llorar sólo para hacerla enojar a usted. El disgustarse puede ser normal. Pero si su disgusto la empieza a descontrolar, ponga a su bebé en un lugar seguro y salga del cuarto hasta que usted se calme. Es mucho mejor que su bebé continúe llorando a que usted se ponga violenta.

Nunca sacuda violentamente a su bebé. Le puede lastimar el cerebro, causarle ceguera y aún la muerte. Nunca deje a su bebé con alguien que no pueda controlar su ira.

Todos Necesitamos Un Poco De Ayuda De Vez En Cuando

Es sorprendente saber que mucha gente puede ayudarla a criar a su bebé de forma satisfactoria y saludable. A veces todo lo que usted necesita es hablar con alguien, otras veces necesita información.

Muchas veces los hospitales locales tienen líneas telefónicas que le ofrecen información sobre diferentes servicios y clases gratis o de bajo costo.

Otros Recursos

- YMCA, Servicios y Referencia para Cuidado de Niños
- Centro Militar de Servicios Familiares
- Periódicos locales gratis para padres de familia que anuncian actividades y sugerencias sin ningún costo.
- Depresión Después del Parto 1-800-944-4773
- Intervención Contra el Abuso de los Niños 1-800-4-A-Child
- Programas para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

Los programas de WIC le ofrecen educación gratis sobre la nutrición, el alimento maternal y referencias a otras agencias. También le ofrecen cupones para el suplemento de alimentos. Estos suplementos ayudan a muchas familias de bajos recursos a darle a sus niños comidas nutritivas. Lláme a su Departamento de Salud local.

Una junta mensual de los Programas de Salud para Infantes Afro-Americanos en el Condado de San Diego hace que los padres se sientan bienvenidos y confortables. Este programa del Estado de California ayuda a las mujeres Afro-Americanas con sus referencias, recursos y apoyo. Hay muchos programas locales y del estado para educar y apoyar a los padres. Para información acerca de programas en su area, consulte en las primeras páginas de su libro telefónico local.

Necesidades Especiales

Si usted cree que su bebé tiene algún problema en su desarrollo, es mejor obtener asistencia profesional lo más pronto posible. Esto puede requerir persistencia o investigación de su parte.

Un buen lugar para empezar esta investigación es una agencia como WIC u otras agencias de salud infantil. Llame al Departamento de Rehabilitación del Estado. Algunas agencias le ofrecen consejos por el teléfono. Aquellas personas que son padres por primera vez, pueden tener dudas sobre lo que es el desarrollo normal del bebé. La mayoría de las veces no es necesario preocuparse sino sólo seguir su sentido común. Si usted cree que hay un problema, obtenga ayuda para su bebé.

Lo Primero es Lo Primero . . . Traer el Bebé a Casa

Todos los padres se sienten abrumados cuando traen a la casa a este frágil y pequeño bebé. Aún personas que han pasado mucho tiempo con infantes se ponen un poco nerviosas cuando traen a su propio bebé a casa. Lo importante ahora es que su bebé se sienta confortable, amado y seguro.

Levante a su bebé cuando llore y trate de ver que es lo que necesita. Puede que nada más quiera que lo abracen y acaricien. Levantar a un bebé recién nacido cada vez que llora no quiere decir que lo va a malacostumbrar. Es más importante que el sepa que usted va a satisfacer sus necesidades y que está seguro.

Cuando se le levanta seguido a una edad temprana es más probable que él aprenda a calmarse y dejar de llorar.

Alimente a su bebé cuando tenga hambre. Al principio él deseará comer cada una o dos horas. Háblele y sonría. El niño podrá ver su cara, oirla, olerla, tocar su piel y hasta podrá "sentir" como se siente usted.

Salud y Seguridad

Ponga a su bebé sobre la espalda cuando el duerma. Asegurece que está en un lugar firme sin almohadas. El bebé necesita mover su cabeza fácilmente para respirar.

No ponga a su bebé cerca del humo del cigarro. Es muy dañino para sus pequeños pulmones.

Nunca sacuda a su bebé. Esto le puede dañar fácilmente el cerebro y aún causarle la muerte.

Escoja cuidadosamente sus niñeras. No elija personas que se enojan fácilmente o que son violentas.

El cuidado cariñoso le ayuda a desarrollar su cuerpo y su mente. No hacerle caso a su bebé es un riesgo físico y mental.

Siempre lea la información que le dan los profesionales médicos acerca de la salud y bienestar del bebé. Haga preguntas aunque no parezcan importantes. Tome solamente las medicinas que le recete su doctor. Descanse o tómese una siesta cuando duerma su bebé.

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. El alimentarlo de este modo será una experiencia nueva para los dos. Muchas madres necesitan un poco de ayuda, pida ayuda cuando la necesite.

SEMANA 1

_____
Fecha

Este es su mayor período de ajuste. Toda su vida ha cambiado. Y si usted piensa que su vida ha cambiado sólo piense en la vida de su bebé!

El conocimiento mutuo lleva un poco de tiempo. Cuando su bebé esté despierto abrázelo y háblele. Él necesita mucho amor.

Es muy posible que su bebé quiera comer cada dos horas – día y noche por algún tiempo. Aliméntelo cuando él tenga hambre. Acuestese y descanse durante estos períodos.

Si su bebé llora, levántelo y dele de comer, cámbielo y trate de calmarlo. El levantar al bebé cuando llora no lo va a malacostumbrar. Deje que el bebé establezca su propio horario de alimentación.

_____

_____

_____

_____

_____

SALUD

BEBÉ: Tenga cuidado. La cabeza y el cuello son muy frágiles. Siempre sosténgale el cuello y la cabeza cuando lo levante.

MAMÁ: Muchas madres nuevas tienen un período de tristeza después del parto. Es muy normal sentirse inconforme, triste, cansada, con períodos de llanto y preocupada de como sobrellevar esta responsabilidad. Abrumada es una palabra que describe a una nueva madre.

NOTA:

Tenga una lista de preguntas para su doctor.

ALIMENTACIÓN

Después de varios días del nacimiento del bebé, asegurese que orine seis o más veces al día. Esto le indicará que el bebé está comiendo bien. No permita que el bebé duerma más de cinco horas seguidas sin comer. Si se queda dormido y usted piensa que no comió bastante, despiértelo cuidadosamente y alimentelo de nuevo.

SEMANA 2

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

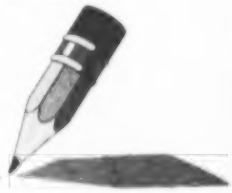
¿Sabía usted que su bebé ya empezó a aprender a hablar? Cada vez que usted le habla, su cerebro acumula sonidos que un día serán palabras. Lo mejor que usted puede hacer es hablarle todo el tiempo. El aprenderá a hablar escuchandolo a usted y a otras personas que lo cuidan.

Es muy natural que los padres usen el lenguaje del bebé para comunicarse con él. No se preocupe si se oye curioso. Su bebé y usted lo disfrutarán. Usted notará que la mayoría de la gente habla de un modo diferente con los bebés.

El sentido de la vista del bebé tomará tiempo para desarollarse. Ahora su bebé puede ver objetos que están de 8 a 10 pulgadas de distancia. (Es la distancia de su cara a la de él cuando lo está alimentando.) Los objetos mas lejos los mirará borrosos.

Ponga su cara cerca de la cara del bebé, sonría y háblele. Usted puede empezar diciendo cualquier cosa. Vea como el bebé la escucha a usted. A los bebés les encanta ver caras.

Dígale que lo va a levantar y le va a dar de comer. Háblale de todas las cosas que usted está viendo mientras camina. Dígale que maravillosa es ella y cuanto la quiere. Cántele a su bebé. A ella le gusta oír el sonido de su voz y no se preocupe si usted no es una buena cantante.



SALUD

Es hora de hacer una cita con el doctor para su exámen de dos semanas. Prepare una lista de preguntas para su doctor.

10

SEMANA 3

_____
Fecha

Levante y abrace a su bebé seguido. Esto afecta positivamente su desarollo por varias razones. Esto es muy importante en sus primeros años de vida.

Una de las formas de tener a su bebé cerca de usted es usando una cangurera que lo tenga cerca de su pecho. Su bebé puede oír el palpitar de su corazón y sentir su calor. Además al estar bastante cerca de su cara, puede oír su voz.

Los padres se preocupan sobre como levantar y sostener este bebé pequeñito. Es muy importante para el desarrollo saludable del bebé que el padre esté incluído. Entre más pronto mejor. (También es bueno incluír a los abuelos y tíos)

Haga que el padre se siente en una silla confortable. Tiernamente ponga a el bebé en sus brazos de modo que su cabeza y su cuello estén bien sostenidos. Enseñele al padre a hablarle y como poner su cara cerca del bebé.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

No permita que su bebé esté cerca del humo de cigarro. El humo no es bueno para los adultos y mucho menos para los pequeños bebés.

La diarrea, si no es atendida, puede ser un problema muy serio para los bebés. Siga alimentando al bebé. Si él no acepta la comida o si la diarrea dura más de ocho horas llame al doctor. Háblele al doctor inmediatamente si nota sangre en el pañal.

NOTA:
Incluir al padre es bueno para el bebé y además le dará un descanso a usted.

SEMANA 4

Fecha

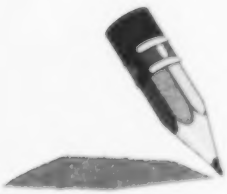
CONSEJOS DE APRENDIZAJE

El cuidado, amor y el juego es importante para el desarrollo intelectual de su bebé.

El ignorar constantemente el llanto del bebé o mostrarle que esta disgustada, nerviosa o con tensión puede afectar el desarrollo intelectual del bebé.

La hora del baño se puede aprovechar para que usted y el bebé se acerquen mas. Ella empezará a asociarla a usted con comodidad y placer. Probablemente al principio, será un poco difícil para los dos y para usted será difícil sostenerle la cabeza y el cuello mientras le da el baño. El baño es un lugar perfecto para jugar y para aprender muchas cosas nuevas. En este momento, las cosas sencillas como salpicar, sentir el agua tibia o simplemente estar con usted ¡hacen más fuerte las conecciones entre las células del cerebro!

Muchos bebés disfrutan de un masaje suave después del baño. Asegúrese que el bebé se conserve calientito. Háblele o cántele mientras los dos aprenden a disfrutar juntos esté tiempo tan especial.



SALUD

Asegúrese que el cuarto esté tibio durante el baño. Ponga su codo en el agua. Debe estar tibia pero no caliente. No ponga nada dentro de los oidos del bebé, y asegúrese que el jabón no le entre en los ojos o en la boca. No ponga jabón de burbujas en el agua del baño.

NOTA:

Nunca deje a su bebé desatendido dentro o cerca del agua aunque sea muy poca agua.

12

SEMANA 5

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Juegue con su niño solamente cuando el esté alerta y de buen humor. Jugando es de la manera en que él desarrolla su cerebro. Si está aburrido y no se está divirtiendo, no habrá un desarrollo mental positivo.

Cuando el bebé esté acostado en la cama, detenga un objeto de color brillante de 8 a 10 pulgadas arriba de su cabeza. Una sonaja que haga un pequeño ruido le llamará la atención. Mueva el objeto lentamente de un lado al otro mientras su bebé lo observa. Esto se llama seguir con los ojos. Desista cuando él esté cansado o haya perdido el interés.

Su bebé puede concentrar sus ojos en objetos cercanos aproximadamente por un minuto. Los colores fuertes y brillantes son más fáciles de ver. Todavía él no puede ver muy bien colores pasteles o claros.

Usted puede pegar un pedazo de cartón u otro papel pesado del otro lado de la cuna. Pinte dibujos simples, largos y de colores brillantes en el cartón. Al bebé le gustan los círculos y las líneas curvas más que las líneas derechas.

SALUD

No le de al bebé leche de vaca, agua, jugos u otros líquidos de adulto. Por lo general, se les puede empezar a dar comidas sólidas y líquidos después de los cuatro meses de edad (Vea la semana 17). Hasta entonces el bebé obtiene bastante nutrición con la leche materna o con la fórmula. Siga el consejo de su doctor.

SEMANA 6

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

El mecer ayuda al desarrollo de ciertas partes del cerebro de su bebé que están asociadas con el balance y el lenguaje. Es muy natural para las madres el mecer al bebé. Usted se encontrará muchas veces meciendo al bebé cuando está sentada o parada.

Sentarse en una mecedora confortable le servirá de descanso a usted y a su bebé. Esto les proporcionará un tiempo tranquilo y agradable por varios años. (Usted puede encontrar una mecedora de precio muy razonable en una tienda de segunda o venta de garage.) (Usted probablemente la utilice por muchos años.)

Mímelo y hablele a su bebé. Cuéntele historias infantiles sobre su vida, sobre sus sueños y deseos para su futuro. Toque música suave y cántele.

Un ambiente calmado es lo mejor para su bebé. El bebé se da cuenta si la gente está enojada y esto la puede asustar. Trate de no tener argumentos de voz elevada enfrente de ella. Incluso la televisión y la música no debe estar muy alta. Arrulle a su bebé cuando ella esté asustada.

SALUD

Si usted está amamantando y va a regresar a trabajar, llame a la oficina local de la Liga de Leche o la oficina local del Departmento de Salubridad y a la oficina WIC más cercana. Ellos le pueden dar información acerca del aparato que se usa para extraer la leche maternal y para poder guardarla para después. No caliente la leche en el microondas. La leche puede estar demasiado caliente para su bebé.

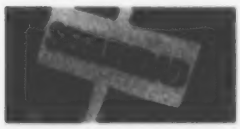
SEMANA 7

Fecha

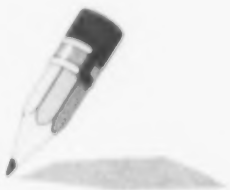
Ponga a su bebé con el estómago sobre el suelo, con una cobija o un colchón delgado abajo. Haga esto seguido cuando su bebé esté despierto y alerta. El necesita moverse por el suelo y eventualmente empezará a gatear. Esto también le ayudará a desarrollar el cuello y los músculos de la espalda.

A algunos bebés no les gusta estar sobre su estómago, pero necesitan desarrollar los músculos para poder levantar su cabeza, que es pesada. Si a su bebé no le gusta esto, voltéelo gentílmente sobre su espalda, (boca arriba) y despues de un tiempo voltéelo para que esté sobre su estómago (boca arriba) otra vez. Vístalo con ropa que le permita moverse fácilmente.

Siéntese en el suelo y juegue con su bebé. A veces él necesita compañía. Una sonaja o juguete divertido le llamará la atención.



No deje sólo a su bebé acostado en la cama o en el sofá. Es sorprendente lo rápido que se pueden mover y caer. No ponga a su bebé boca abajo sobre cobijas o colchones blandos. No coloque almohadas a su alrededor. Esto puede hacerle difícil o imposible la respiración. **SIEMPRE**, acueste el bebé con la boca arriba.



SALUD

Cuando su bebé tenga dos meses, haga una cita con el doctor para un exámen físico y vacunas. Las vacunas protegen a su bebé contra enfermedades serias ya que pueden poner su vida en peligro. Él va a necesitar todas sus vacunas cuando vaya a una guardería o a la escuela. Haga una lista de todas las preguntas que tenga para el doctor.

15

SEMANA 8

Fecha

No ponga al bebé en su cama con el biberón. Acostar al bebé con un biberón le puede ocasionar infecciones del oído, lo puede sofocar y puede perjudicar sus dientes. Hay varias maneras de las que usted puede acostar a su bebé en la cama sin el biberón:

- Alimentelo y cambielo antes de la hora de dormir
- Cántele o tóquele música
- Masájele la espalda
- Abrácelo y arrullelo para que se duerma
- Los chupones están bien, pero no los use todo el tiempo. No le ponga azúcar o miel al chupón.
- El chuparse el dedo es una manera natural para que el se calme solo. Cuando el sea un poco más grande, existe la posibilidad que tenga una cobija favorita o un osito de peluche que se lleve a la cuna.

ALIMENTACIÓN

Haga que la hora del alimento sea una ocasión especial. Aunque usted esté muy ocupada, siempre abrace a su bebé durante las comidas. Mantenga contacto con sus ojos y háblele dulcemente.

SALUD

No le de a su bebé aspirina infantil u otra medicina antes de hablar con su doctor. No le de miel al bebé antes de los 2 años de edad. Los microbios de la miel pueden causarle enfermedades o aún la muerte.

NOTA:

Los bebés se chupan los dedos por placer y seguridad.

SEMANA 9

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Cuando su bebé le sonríe y le habla y usted le sonríe y le contesta, usted está comunicando y compartiendo sus sentimientos. Su bebé está desarrollando la capacidad para sentir placer y felicidad. Cuando su bebé llora y usted lo levanta y le asegura que todo está bien, él está aprendiendo que usted lo comprende y que puede confiar en usted para cuidarlo. Este tipo de participación tendrá un impacto positivo en la vida de su bebé.

Cuando su bebé haga ruidos con la boca, imítelo y contéstele. Espere un momento para ver si él tiene algo que decir. Actúe como si usted estuviera hablando con su mejor amiga. No es necesario hablar para responder. La sonrisa y los movimientos son maneras que el bebé usa para comunicarse con usted. El bebé observa su cara, sonría cuando le mire a los ojos. Los bebés se dan cuenta como nos sentimos. Si usted está enojada, encuentre la manera de calmarse antes de levantar al bebé. Haga que su bebé sienta cuanto lo quiere a través de la manera en que usted le habla y lo toca.

SALUD

Todos nos enojamos y disgustamos de vez en cuando. Cuando usted está enojada no se desquite con el bebé. Ponga al bebé en un lugar seguro. Llame a una amiga, tome un bocadillo o lleve al bebé a dar un paseo. Si usted se enoja frecuentemente, hable con su doctor o con una terapeuta. Es bueno buscar ayuda.

17

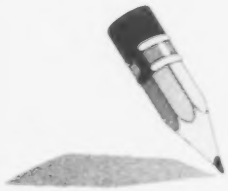
SEMANA 10

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Toque diferentes tipos de música bajito, la música muy alta no es buena para los oidos del bebé. Varios estudios indican que la música clásica ayuda a desarrollar la parte del cerebro que está envuelta con el pensamiento y las matemáticas. Tóquela de vez en cuando.

A los bebés les gusta la música y es bueno para su aprendizaje y su desarrollo mental. Baile con su bebé despacio. Sosténgale el cuello y la cabeza porque todavía están débiles. Mientras baila, empiece a dar vueltas *despacio* en forma de círculo por un minuto. Deténgase y cuente hasta diez, baile en círculo en sentido contrario y pare otra vez. Esto le ayudará al bebé con su balance más tarde en su vida.



NOTA:
La música de Mozart es muy buena para desarrollar el cerebro – también para los adultos.

SALUD

Estas actividades son buenas para usted también. Jugando con su bebé le dará placer y felicidad en su vida y reducirá su tensión. Estas actividades también son buenas para el padre.

SEMANA 11

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

A pesar de que usted tenga un buena guardería para su bebé, ella necesita su atención. Cántele y háblele mientras que estén en el auto. Juegue con ella mientras le da un baño. Arrullela y descanse. Traígala al cuarto donde usted esté trabajando y platique con ella.

Bese, abrace y háblele a su bebé. Admire todo lo que él haga y dígaselo. La manera en la que le hable ahora a su bebé, tendrá un impacto importante en su habilidad para aprender en el futuro.

Durante los primeros meses muchas de las lecciones importantes que su bebé aprende son con las personas. Personas que son dulce y cariñosas tendrán una influencia positiva en su futuro. Levantar al bebé cuando llora le enseña a sentirse seguro y que alguien le va a satisfacer sus necesidades. Esto no lo va a perjudicar, al contrario, le dará más confianza en su futuro.

Cuidado Del Niño

Encontrar a alguien que cuide a su niño puede ser difícil. Frecuentemente, el costo es un problema. Haga todo lo posible para encontrar una persona que le de atención individual y que cuente con un lugar seguro y limpio. Pregunte seguido como está su bebé y continúe interesandose por su bienestar.

No deje bolsas de plástico cerca de su bebé. El puede masticarlas y ahogarce aún con pedazos pequeños.

19

SEMANA 12

Fecha

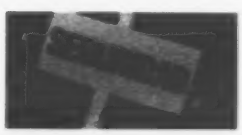
CONSEJOS DE APRENDIZAJE

No deje a su bebé en el asiento del auto o en la cuna por mucho tiempo. A esta edad, existe un desarrollo mental y físico muy importante. Los bebés necesitan estar con gente y necesitan moverse libremente. *NUNCA* deje a su bebé en el auto solo.

Siente a su bebé con almohadas alrededor. Haga que el agarre sus dedos. Lentamente y con cuidado levante al bebé para que se siente. ¿Se está tratando de levantar? Dígale que bien lo está haciendo. Deje de hacerlo cuando ella esté cansada.

Haga un collar para que su bebé juegue con el mientras está comiendo o cuando esté usted abrazandola. Busque cuentas grandes de plástico o pelotitas de color. Los colores brillantes son mejores. Hilelas en una cuerda pesada. Haga un nudo entre cada cuenta para que no caígan las pelotitas. Hágala tan fuerte como sea posible y deje que la niña juegue con ella sólo cuando está en sus brazos.

Usted también puede hilar objetos de madera u otro material. Sea creativa. A los bebés les gusta tocar diferentes materiales y es una buena práctica para que usen sus manos y sus dedos.



Los bebés tienden a poner todo en su boca. Inspeccione todo cuidadosamente para asegurarse que no hay botones u otras cosas que se puedan despegar y que se puedan poner en la boca.

SEMANA 13

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Cuando sea posible, permita que el bebé toque y huela las cosas que está comprando. Acostumbrese a contar cuántas manzanas y plátanos están comprando. Cuente en voz alta para que el bebé sepa que está haciendo. ¿Están comprando una caja grande de cereal o una pequeña lata de atún? Aunque él todavía no comprende lo que está oyendo es bueno que oiga diferentes palabras para su aprendizaje.

Cuando vaya al supermercado, tome su tiempo. Este es un buen lugar para que su bebé aprenda muchas cosas durante los próximos años. Háblele de lo que usted ve y dígale el nombre de varios artículos mientras recorre la tienda. (No se averguenze, la mayoría de la gente se va a impresionar de lo muy buena madre que es usted).

Disfrute al introducir a su bebé a esté lugar interesante que contiene nuevos sonidos y olores. Piense que esto es un salón grande de clases donde usted es la maestra y que puede hacer de esto una aventura en vez de una tarea. No vaya a la tienda cuando alguna de las dos esté cansada o con hambre. Una pequeña cobija para las areas más frías de la tienda, mantendrá al bebé más confortable.

Hábele a su bebé de todo lo que esta a su alrededor.

SALUD

Córtele las uñas al bebé cuando está dormido. No le ponga guantes en las manos para que no se arañe la cara. Es necesario que el mueva sus dedos y sus manos libremente. Vista al bebé con varias prendas para mantenerlo calientito. Ni muy frío ni muy caliente. Quítele o pongale prendas según sea necesario.

SEMANA 14

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

A los bebés les gusta repetir los movimientos que acaban de aprender. Esta es una parte importante de su desarrollo. Si el bebé está aburrido con una actividad, ella se volteará y se pondrá irritable. Esto es una buena señal de que el juego debe terminar.

Enderezar al bebé para que esté sentado le dará una nueva perspectiva de la vida. Ruede una pelota hacia ella. Aunque ella todavía no la puede agarrar, el seguir la pelota con sus ojos es bueno para el desarrollo de la vista.

A los bebés les encanta ver objetos en movimiento. Con un calcetín de color fuerte haga un títere para su mano. Mueva el títere lentamente para que el bebé lo vea. Hable y haga sonidos de bebé. Usted puede hacer esto con sus dedos o con sus manos.

Su bebé no sabe que las cosas existen hasta que las puede ver. Esconda un juguete bajo la almohada, luego sáquelo y diga "Aquí está tu osito".

Ponga su cara cerca de la de su bebé para que ella la pueda tocar. Por ahora nada más dele uno o dos juguetes. Cuando ella se aburra, cámbielos por uno o dos diferentes. Recuerde que "juguete" quiere decir cualquier objeto que es interesante para ella.

Casi siempre, las personas compran juguetes muy caros y se dan cuenta que el bebé se entretiene más con el papel y la caja en la que el juguete venía envuelto.

NOTA:
Las medidas de plástico y las cucharas de madera han sido los juguetes favoritos por muchos años.

SEMANA 15

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Probablemente su bebé se dará vuelta por primera vez accidentalmente. Esto será una gran sorpresa y él no se dará cuenta de lo que pasó. Demuestrele lo felíz que eso la hizo sentir a usted y dígale que el es un buen niño.

Cuando el bebé está sobre su estómago, lo que más ve es el suelo. Haga que ésta posición sea interesante para el. Tome un pedazo grande de cartón o cartulina - entre más grande mejor. Corte objetos grandes y brillantes y péguelos en el cartón. Cúbralo con papel claro y laminado.

Deje que el bebé juegue con el. (Después usted puede hacer los objetos más pequeños y ponerlos sobre las mesas o en la silla alta del bebé).

Ponga una sonaja enfrente de él cuando está sobre su estómago en el piso. Se puede poner molesto si no la puede alcanzar, pero déjelo que trate por un rato. Esto lo animará a moverse y después a gatear.

Busque un bote grande de plástico con tapadera, llénelo hasta la mitad con agua y ponga una sonaja o cualquier otro juguete adentro. Enséñele al bebé que se ve diferente si lo da vuelta o si lo sacude.

SALUD

Haga una cita con su doctor para un exámen y para las vacunas cuando el bebé tenga cuatro meses de edad. Haga una lista de preguntas para hacerle a su doctor.

23

SEMANA 16

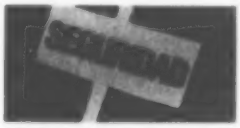
Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Una de las cosas que el bebé aprende en los primeros meses es lo que ella puede esperar de la gente. ¿La gente la escucha? ¿La abrazan y la quieren? ¿Le gritan si ella quiere hacer algo? Si le gritan seguido, ella va a tener miedo de aprender y tratar cosas nuevas.

La hora del baño es una buena oportunidad para jugar con el bebé. Salpicar el agua le ayuda a aprender como moverse. Ella también puede aprender que puede hacer varias cosas. Enséñele como salpicar con una cuchara de madera o con otros juguetes. Tenga botecitos de plástico para vaciar agua. Enséñele como vaciar toda el agua del bote y dígale: "Se acabó."

El cambio de pañales también puede ser divertido. Juegue a las escondidas y a jalar el pañal al mismo tiempo. En vez de apresurarse en cambiar a la niña, hágalo un juego.



¡Nunca deje al bebé solo en el baño ni por un segundo!

NOTA:

Algunas veces su bebé puede estar cansada y molesta y no va a querer jugar.

SALUD

Las rosaduras son dolorosas. Cambielo frecuentemente. De vez en cuando dejelo sin pañal.

24

SEMANA 17

Fecha

Ya es la hora de darle cereal al niño. Esto va a ser una nueva experiencia para ambos.

Tenga paciencia y diviertanse. Su bebé aprende imitandola y viendola a usted. La mayoría de los padres prueban el cereal para enseñarle que sabe bien. Prepare el cereal con una cucharada de leche materna o fórmula. Añada un poco de cereal para que quede semi-líquido. Déselo con una cuchara y tenga paciencia. Dígale al bebé lo que está haciendo con calma.

Empiece dándole una pequeña cantidad una vez al día. Si no hay problemas, aumente la cantidad.

Los bebés quieren hacer actividades a su manera. Disfrute su creatividad.

ALIMENTACIÓN

No ponga cereal en el biberón con fórmula o leche materna. Dele el cereal despacio con una cuchara. Poner el cereal en el biberón puede causarle gas, diarrea o estreñimiento. También se puede sofocar.

25

SEMANA 18

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Distintos juegos han existido por años. Son excelentes para el desarrollo del bebé. Pregúntele a otras madres mayores de edad sobres las cosas que ellas hicieron con sus bebés. Los juegos sencillos ayudan al bebé a desarollar habilidades.

Jugar a las escondidas es algo que al bebé le gusta hacer una y otra vez. Cúbrase la cara con las manos, bájelas y diga "Peek a boo". También puede cubrir la cara del bebé con sus manos y decir "Peek a boo".

Usted puede esconderse en las esquinas o poner un pañuelo sobre su cara. Ponga el pañuelo sobre la cara del bebé y diga "Peek a boo" cuando se lo quite. También se puede usar un sombrero.

Los bebés aprenden observando a sus padres, aún a esta edad. Deles un buen ejemplo. Ella siempre la está viendo. Sea amable con ella y con otros. Tenga cuidado con lo que hace y como actúa cuando está enojada. Es fácil olvidar que ella siempre está observándola.

SALUD

Siempre ponga al bebé en sus brazos cuando le esté dando el biberón. Los bebés que toman su biberón solos tienden a sufrir más infecciones del oido. Las infecciones frecuentes pueden afectar el sentido del oido. Si usted sospecha cualquier problema, lleve al bebé con el doctor para que le examine los oidos. No espere... nunca es demasiado temprano.

SEMANA 19

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

A los bebés y a los infantes les gusta hacer y escuchar las cosas muchas veces. Esta es una etapa necesaria para que empiecen a aprender desde temprano. Él le hará saber si está aburrido o cansado. Mirar para otro lado o estar molesto es una de las maneras de las que él le está avisando de esto. El forzarlo a aprender algo cuando el bebé no se siente dispuesto a hacerlo, será agotador para los dos.

Varias veces por semana, tome de 5 a 10 minutos, camine alrededor de la casa con su bebé y mencione objetos sencillos. Camine despacio. Levante algo y deje que él lo toque (y que lo huela) mientras usted menciona el objeto. Usted puede repetir muchas de las mismas cosas cada vez. El no se aburrirá de ver las mismas cosas una y otra vez.

Espere un minuto para ver si él tiene algo que decir. No se apure. A los bebés les gusta voltear las cosas y examinarlas por todos lados. Les gusta tocar diferentes materiales.

Señale con el dedo el objeto para que él empieze a aprender que el señalar quiere decir mirar algo. Practique este juego en el parque o en su patio.

SALUD

Los doctores son personas muy ocupadas, pero la salud de su bebé es muy importante. Llámelo cuando esté preocupada por algo. Tenga una hoja de papel y un lápiz disponible para anotar las instrucciones del doctor. Tenga el número de teléfono de su doctor, de la farmacia local y del Centro para el Control de Envenenamiénto.

NOTA:

No deje que su bebé se lleve plantas u hojas a la boca. Pueden ser venenosas.

SEMANA 20

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

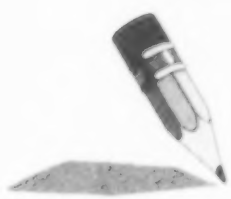
No use la televisión como niñera. El escuchar palabras en la televisión no le ayuda a aprender como hablar. Aunque los colores brillantes y los objetos que se mueven rápidamente le pueden interesar a su bebé, existe el temor de que esto le pueda afectar su habilidad de prestar atención cuando vaya a la escuela en los años venideros.

Hágase una porrista. Cada vez que su niña haga algo, dígale que maravilloso es. Esto es muy importante mientras está creciendo.

Los bebés son una máquina de aprendizaje. Todo lo que hacen, ayuda a su desarrollo. Ellos quieren aprender y están constantemente buscando nuevas oportunidades. Tome la vida con calma y goze de este tiempo maravilloso. Fíjese en que está interesada la niña y dele tiempo para que explore.

Su bebé se da cuenta cuando la hace feliz y cuando está orgullosa de ella. Ella quiere complacerla. Cuando lo haga se sentirá segura de saber que está bien explorar y aprender.

No se necesita mucho dinero para proveer un ambiente de aprendizaje.



SALUD

Algunas madres tienen problemas con la depresión. Si usted está frecuentemente triste, llora y se siente cansada, llame a su doctor o busque ayuda profesional para que le ayuden. Si usted no le presta atención a esta condición, tal vez tenga un impacto negativo y duradero en el desarrollo de su bebé.

NOTA:

Trate de actuar feliz tanto como sea posible cuando esté con su bebé.

28

SEMANA 21

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Haciendo que el bebé se estire le ayuda a su coordinación y el extenderse alrededor de su cuerpo le ayuda a su desarrollo mental. El necesita aprender como usar las dos manos. El ya nació o derecho o zurdo así que está clase de juego no lo cambiará.

Cuando le de a su bebé una sonaja u otro juguete pequeño, deténgalo bastante lejos para que el niño tenga que extender sus manos para alcanzarlo. Haga que extienda sus manos para arriba, abajo y a los dos lados. Algunas veces ponga cosas en su mano izquierda y luego en su mano derecha. Haga un juego de esto.

Usted no necesita entretener a su bebé constantemente. Si él está interesado en algo que está haciendo, dele todo el tiempo que necesite con esta actividad. Muchas veces él está aumentando su conocimiento. Darle el tiempo necesario para que haga las cosas que le interesan es importante en el desarrollo del aprendizaje.

Recuerde esto cuando el bebé tenga más edad.

SALUD

Ahora le puede dar nuevos alimentos. Dele un nuevo alimento cada semana y vea como reaciona. Empiece con vegetales. Trate zanahorias, papas o brocoli. Si usted le da fruta primero se puede acostumbrar a lo dulce y después rehusará comer vegetales. No le de a su bebé ninguna clase de frutas ácidas como naranjas o toronjas durante su primer año.

ALIMENTACIÓN

En lugar de una comida enlatada, usted puede fácilmente cocinar sus propios vegetales como zanahorias. Use un poco de agua y hiervala hasta que la zanahoria esté blandita. Machuquela con un tenedor y pongala en la licuadora hasta que parezcan papas molidas. No le añada sal o azúcar.

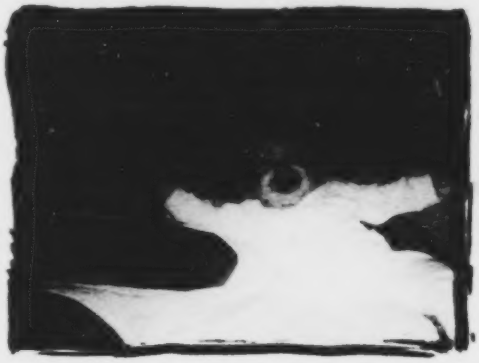
BEST COPY AVAILABLE

SEMANA 22

Fecha

Ponga a la niña enfrente de un espejo y muéstrele como se ve. Nombre partes de su cara y de su cuerpo. Haga que ella se toque la nariz y que le toque la suya. Nombre cada parte que usted toque. Ponga un espejo que ella no pueda quebrar en un lado de su cuna para que ella se vea. ¿Quién es esta persona tan interesante?

A los bebés les encanta estar con la gente y esto ayuda que aprendan cosas nuevas. Traiga a la niña al cuarto donde usted está cuando no esté dormida. A algunos bebés les gusta saber que usted está cerca por si la necesitan.



El papá es una parte importante de la vida del bebé. Los bebés actuan mejor en su vida futura cuando el padre está incluído. Muchas veces son más inteligentes y tienen mejor control de sus emociones. También trate que los tíos y abuelos jueguen con el bebé.

ALIMENTACIÓN

Dele al bebé una taza para infantes para que juegue con ella. Deje que el bebé la mastique y que la imite a usted cuando toma de una taza. Permítale que se acostumbre a la taza por una o dos semanas, y después ponga una pequeña cantidad de leche materna o de fórmula en la taza.

SEMANA 23

Fecha

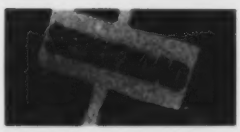
CONSEJOS DE APRENDIZAJE

El mover y gatear son buenos para su desarrollo intelectual y físico.

Para animar al niño a gatear, póngalo en el suelo con frecuencia. Ponga uno o dos juguetes un poco retirado.

Los juguetes que se pueden empujar en el suelo lo animan a gatear. Como los bebés crean sus propios juguetes, tal vez usted vea que el bebé está empujando una caja en el suelo.

Cuando el bebé gatee, ponga los juguetes cerca de el. Los estantes abiertos están mas a su alcance aunque se vean desarreglados. El aprendizaje del bebé es más importante que tenerlos en orden.



Siéntese en el suelo y busque objetos a su alrededor con los que su niño se pueda lastimar. Frecuentemente, recoja objetos pequeños que el bebé se pueda poner en la boca. No deje objetos sobre las mesas que el bebé pueda alcanzar o que se le puedan caer encima. Siempre guarde las bolsas de plástico fuera del alcance del niño. Las plantas caseras pueden ser venenosas.

ALIMENTACIÓN

Ponga una pequeña cantidad de leche materna o fórmula en la taza del bebé, y enseñele como tomar de la taza. Dele leche en la taza antes de darle jugos. Lo que usted quiere es que el aprenda a disfrutar la leche en una taza para que no prefiera las bebidas dulces.

SEMANA 24

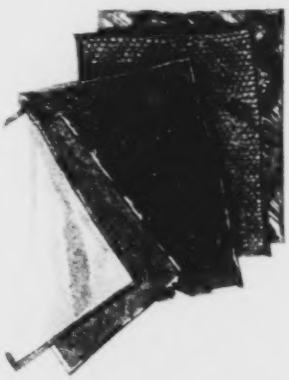
Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

El tocar cosas es una manera importante para el aprendizaje de su bebé. Todo su cuerpo está envuelto en esta clase de actividad, no solamente sus manos. A ella le gusta tocar caras y sentir diferentes clases de cobijas y ropa.

Hágale una cobija con la cual el bebé "se sienta cómodo." Junte diferentes clases de telas y otros materiales. Use cosas que al tocarlas se sientan diferente. Corte pedazos grandes y cósalos para hacer una pequeña cobija o toalla. (Seda, algodón, felpa, y cobijas viejas)

No use botones o cualquier otro objeto que se pueda despegar. Use telas lavables y no se preocupe si la cobija se ve rara.



SALUD

Cuando su bebé cumpla seis meses, su cerebro pesará el doble de lo que pesó al nacer. Necesitará diferentes experiencias para poder construir su memoria y aprender a entender las cosas. Necesita alimentos saludables para el crecimiento de su cuerpo y de su cerebro.

NOTA:

La comida del cerebro es el juego.

SEMANA 25

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

El bebé encontrará su propio modo de jugar con toda clase de cajas y botes. Esto forma parte del aprendizaje de pensar y resolver problemas. Quizás decida que un sartén es un buen sombrero. Los botes se pueden rodar o apilar. Disfrute los inventos del bebé.

Los juguetes son ahora más interesantes, pero el bebé prefiere que usted o el papá participen en el juego. El cree que es muy gracioso cuando usted pone cuadritos de madera o de cartón unos arriba de otros y luego los tumba. Primero el aprenderá a tumbarlos. Luego le será más difícil aprender a poner uno arriba de otro.

A los bebés les gusta las cosas que hacen ruido. Ponga pequeños juguetes en un bote de plástico con tapadera grande y enseñele como agitarlo o rodarlo. Quite la tapadera y deje que los juguetes se caigan al suelo.

Los bebés disfrutan jugar con objetos de la casa tanto como con los juguetes de la tienda. La cocina es uno de los mejores lugares para encontrarlos. Cucharas de madera, cucharas de plástico para medir, y los sartenes le interesarán a su bebé.

Lave y guarde todas clases de botes y cajas vacías. Guarde sombreros viejos, bolsas y todas clases de cajas pequeñas.

SEMANA 26

Fecha

Su bebé se está comunicando con usted de muchas formas. Es importante que el se de cuenta que usted entiende sus mensajes. El sonreír, tratar de alcanzar algo y llorar son formas de hacerse entender.

Cuando el bebé está "hablando", escuche y conteste como si el le hubiera dicho lo más importante del mundo. Algunas veces haga los mismos sonidos que ella hace y observe su reacción.

Si el demuestra que quiere algo fuera de su alcance, déselo y diga el nombre del objeto. Algunos bebés indican que quieren algo tan solo mirándolo.

Si el quiere algo que no debe de tener, dígale que no puede darle eso, pero dele algo en su lugar.

Observe si el bebé está viendo algo que usted está viendo. Nombre el objeto. Señale las diferentes cosas de las que usted está hablando.

SALUD

La vista de su bebé está muy bien desarrollada a esta edad. Pero hay varias cosas que pueden indicar un problema. Hable con su doctor si los ojos de su bebé están cruzados, inflamados, rojos o lacrimosos. ¿Se ven normales los ojos de su bebé? Los doctores pueden examinarle la vista a una edad muy temprana.

SEMANA 27

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

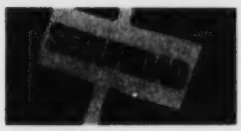
Es muy importante practicar habilidades con la mano. Levantar objetos pequeños puede ser muy difícil de aprender. Cuando el niño haya aprendido a hacerlo, usted lo debe observar atentamente. Se pondrá todo en la boca.

Cuando el bebé se empiece a sentar póngalo en la silla alta. La silla alta es el lugar donde va a comer y es un buen lugar para jugar cuando usted está en la cocina. Amárrelo con seguridad. Quédese cerca de el.

Ponga un mantel de plástico debajo de la silla para evitar que la comida caiga en el suelo. Nunca deje al niño sólo en la silla alta.

Ponga una pequeña cantidad de cereal (que tenga forma redonda sin azucar) en la mesa y deje que lo trate de levantar. Quizás al principio va a usar toda su mano pero con práctica el empezará a usar sus dedos.

Dele una cuchara y un plato hondo con agua para que juegue con el. Enseñele como usted usa la cuchara. El probablemente tenga otras ideas, pero esto ya es el principio.



No permita que se llene la boca con comida. Se puede sofocar. Dele la comida en cantidades pequeñas.

ALIMENTACIÓN

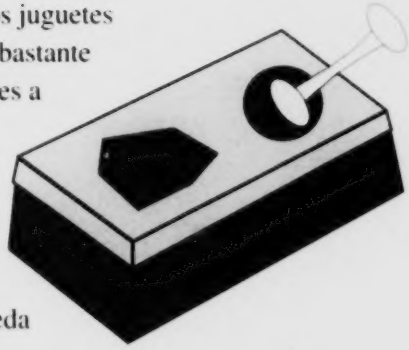
El frijol pinto bien cocinado le hace bien al bebé y el lo puede tratar de agarrar.

NOTA:
Es tiempo de llevar al niño con el doctor para su exámen físico y sus vacunas de seis meses. Escriba las preguntas que tenga para el doctor.

35

SEMANA 28

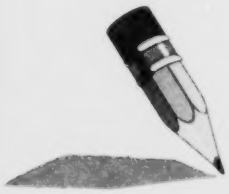
Fecha



Busque una caja mediana con tapadera. Traiga 5 o 6 de los juguetes favoritos del bebé (que sean pequeños). Corte agujeros bastante grandes en la tapadera de la caja para poder poner los juguetes a través de ellos. Esto será un buen lugar para esconderlos.

Tome uno de los juguetes y enséñele a la niña como caben por el agujero. ¿Dónde está? Mire a su alrededor y quite la tapadera. ¡Sorpresa! Ahí están.

La niña aprenderá como poner los juguetes en los agujeros y aprenderá que las cosas existen aunque no las pueda ver.



SALUD

Límpiele o cepillele los dientes diariamente con un cepillo. No use crema dental. El bebé no la puede escupir.

El acostar al bebé con el biberón o dejar que lo traiga mucho tiempo durante el día, le puede ocasionar problemas con sus dientes. Se le pueden picar y esto será muy doloroso y caro. Si esto sucede, puede causarle problemas al masticar y también para hablar. Lleve al bebé al dentista immediatamente si usted nota cualquier problema.

36

SEMANA 29

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Como cualquier otra actividad, la lectura debe ser divertida. El leerles desde temprana edad, no significa que usted le está enseñado a leer, sino que están compartiendo un momento especial juntos y que él está oyendo palabras diferentes. Pare de hacerlo cuando el bebé se vea cansado o aburrido.

Haga libros para su bebé usando fotos grandes de revistas o retratos de personas. Corte objetos largos y grandes, que parezcan reales y que sean familiares para el bebé (pelotas, perros, tazas, comida – objetos muy sencillos).

Póngalos en un álbum de fotografías o péguelos en papel grueso. Si usted está haciendo su propio álbum, hágale dos o tres agujeros a un lado y amarrelos con un listón. Cúbralos con papel transparente.

Séñale los objetos e invente historias acerca de ellos. ¿Tiene el bebé algo que decir? Déjelo que le ayude si él lo desea. Puede poner al bebé en sus piernas o puede poner el libro sobre una mesa para que él le ayude a voltear las páginas. Si él muestra interés en algo, déjelo que se tome su tiempo.

ALIMENTACIÓN

Le puede empezar a ofrecer al bebé 2 o 3 onzas de agua o jugo diluído en su taza de bebé. Mezcle una mitad de jugo y mitad de agua. Se recomienda el jugo como el jugo de manzana o el jugo de uva blanca. No le de jugo en el biberón. Esto puede perjudicarle sus dientes. Recuerde, no le de jugos cítricos durante el primer año. Algunos bebés son alérgicos a las naranjas, toronjas y fresas.

37

SEMANA 30

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Cada vez que usted abrace a su niña dígale que bien hace las cosas. Eso le dará confianza. Puede ser difícil decidir cuando la debe ayudar a hacer algo o dejar que lo haga por si misma. No se apresure a intervenir porque el bebé también necesita hacer las cosas bien. Observe y haga lo mejor que pueda. Si el bebé se cae cuando trata de pararse, espere un minuto y vea si ella lo trata de hacer de nuevo sola.

Enséñele a bailar al bebé. Ponga sus manos bajo los brazos de la niña. Ayudela a moverse con el ritmo de la música. Ella pronto hará sus propios movimientos. Esto le ayudará con el balance y la coordinación y también a darle fuerza a sus piernas.

Deje que la niña ande descalza en la casa. (O solamente en calcetines).

Toque diferente clase de música, pero no muy fuerte. Mientras usted está tocando la música, dele al bebé una cuchara de madera o un sartén o una caja para que la toque.

Las andaderas para niños no se recomiendan por muchas razones. No son seguras y no le ayudan a los niños a aprender a caminar. El bebé necesita aprender a equilibrarse y esto se logra solamente aprendiendo a caminar al modo antiguo – tratar y errar. Dele toda la oportunidad de moverse en un ambiente seguro.

NOTA:
Los bebés empiezan a caminar a diferentes edades. Deje que ella lo haga a su propio paso.

SEMANA 31

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Muchas actividades nuevas pueden ser desastrozas. Pintar con los dedos, salpicar agua por todos lados, jugar en la tierra y muchas otras cosas más que requieren limpieza. Cuando el niño esté jugando de este modo el está aprendiendo y esto es más importante que tener su casa limpia y en orden.

El tiempo durante el cual el bebé aprende a comer sólo, puede ser muy divertido y también desastrozo. Dele al niño una cuchara pequeña. Probablemente el decidirá que es mucho mejor comer con las manos. Tenga paciencia y dele la cuchara de vez en cuando.

Él aprenderá viéndola a usted, ¡así que tenga su cuchara lista! Que delicioso.

El bebé tratará de comer sólo. Las galletas y el cereal seco son más fáciles. Tenga cuidado que no se llene la boca y se vaya a sofocar. Déselo de poco a poco. Otras comidas que le gustarán son las galletas sin sal, tortillas blanditas, pedacitos de queso y rebanadas de fruta pelada. Ponga un mantel de plástico viejo debajo de la silla alta. Esto se debe de hacer cuando el bebé está jugando en la silla y entonces será fácil de limpiar.

ALIMENTACIÓN

El bebé necesita alimentos ricos en hierro como frijoles y carnes molidas. El bebé puede tener problemas digestivos o ser alérgico a ciertos alimentos. Unicamente dele un alimento nuevo en cada ocasión y espere cuatro o cinco días para darle otro alimento nuevo. No agregue sal, azucar o miel.

NOTA:

¡Saque fotografías!

39

SEMANA 32

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

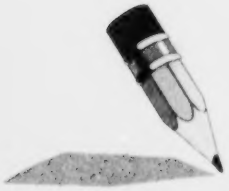
Cuando usted no quiera que su bebé haga o agarre algo, ofrezcale otro objecto o actividad. Esto es una alternativa valiosa que le ayudará en los años venideros. Eso le dará a su bebé la habilidad de seleccionar y le demostrará que usted es el jefe. Los profesionales en servicios infantiles le llaman a esto "distraer la atención". Desafortunadamente esto no funciona todo el tiempo.

Un paso mayor en la habilidad del bebé para poder comunicarse con usted es el señalar con el dedo. Ella le puede enseñar lo que quiere y lo que es interesante. Ponga atención a lo que está señalando. Hable de eso y si es algo que se le puede dar, déselo.

Dele al bebé varias opciones señalando cosas diferentes. ¿Quiere esta pelota o este camion? Observe las señales del bebé para saber que es lo que quiere.

Si ella quiere algo que no se le puede dar, ofrezcale algo diferente. "No, no te puedo dar una galleta, pero te puedo dar un pedazo de plátano" o "No, no te puedo dar eso, pero vamos a ver a tu papá".

No haga de esto una batalla de fuerzas. Detengase y piense el obtener lo que ella quiere le dara confianza, pero también ella debe de aprender que no siempre puede tener todo lo que quiere.



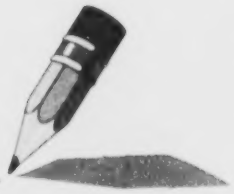
SEMANA 33

Fecha

Haga un delantal de felpa. No necesita ser elegante. Póngale una o dos bolsas. Péguele tiritas de velcro en diferentes lugares. Péguele velcro a varios animalitos hechos de felpa u otros objectos como pelotitas, cucharas de plástico para medir y otros juguetes pequeños.

Conviértase usted en una caja de juguetes ambulante. Si usted tiene visita o está hablando por teléfono o solamente quiere sentarse y descanzar, tendrá juguetes ahí para que juege su bebé.

Cuando usted está en el auto, use un pedazo corto de cordón o listón (como de 6 pulgadas de largo) para amarrar uno o dos juguetes al asiento del bebé. Cuando el bebé los tire, estarán a una corta distancia. También se puede usar esto en la carreola del bebé.



SALUD

El plomo es venenoso para su bebé. Evitelo. No deje que su bebé este cerca de pintura descarapelada. Esto incluye la pintura de la cuna, puede contener plomo. Si el bebé mastica o se come esto, se puede enfermar y también le afecta el desarrollo.

Si usted vive en una casa vieja que puede contener pintura con plomo en la paredes, limpie bien los pisos y muebles con trapos humedos. Trastes y platos de barro hechos a mano e importados pueden contener plomo. No los use para alimentos y bebidas. Polvo afuera de la casa puede contener plomo de pintura interior o del mofle.

Mantengal o limpio al bebé y lávele las manos y sus jugetes.

En el chequeo annual del bebé, pida que le hagan un análysis de sangre. Esta es la única manera de saber si el bebé tiene demasiado plomo en su sistema.

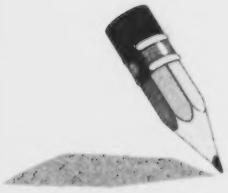
SEMANA 34

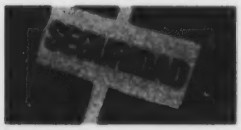
Fecha

Busque un lugar especial en su cocina dónde se puedan guardar los juguetes de su bebé. Si no encuentra lugar, se puede usar una caja o una canasta. A los bebés les encanta poner cosas adentro de un lugar y después sacarlas.

Diviertase observando a su niña usar artículos de diferentes maneras. En vez de enseñarle como hacer algo, déjela encontrar maneras diferentes y nuevas de hacer las cosas.

Hable con ella sobre lo que está haciendo y de vez en cuando admire el "trabajo" de su niña.





La cocina puede ser muy divertida pero también muy peligrosa. Busque en todos los gabinetes bajos cosas que sean peligrosas para su bebé. Mueva estas cosas a gabinetes altos o a otro lugar seguro. También ponga en un lugar seguro todos los productos químicos como detergentes, insecticidas, jabones y otros productos tóxicos que estén debajo del fregadero. (sink)

SEMANA 35

Fecha

Cuando el bebé trata de hablar o hacer sonidos con su boca, el está experimentando con la boca, la lengua y la quijada. El se divierte haciendo estos sonidos y también lo ayuda a aprender a hablar. Usted haga los mismos sonidos que él hace.

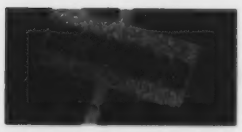
El poder hablar es un una habilidad que su bebé empieza a desarollar durante su primer año. Aunque va a pasar mucho tiempo antes de que su bebé pueda hablar, su cerebro trabaja mucho tratando de establecer la base y el conocimiento de las palabras.

Usted va a notar que usted ya no está usando tantos sonidos de bebé excepto cuando lo está imitando a su bebé.

Hable con su bebé del mismo modo que habla con sus amigas. Diga "Yo te voy a dar comida" en vez de "Mami te va a dar comida". Al bebé sele hace difícil aprender la diferencia entre USTED, YO, EL Y ELLA.Use estas palabras cuando hable con él.

SALUD

Aunque tengan problemas de oido, todos los bebés balbucean. Si él deja de balbucear, eso puede ser una señal de que no puede oir. Llévelo a que le examinen el oido. Este tipo de problema se puede resolver más fácilmente si se descubre a tiempo.



Guarde las medicinas y vitaminas fuera del alcance del niño. No guarde medicinas en su bolsa. Cuando le de medicina a su bebé *no* le diga que es un dulce.

43

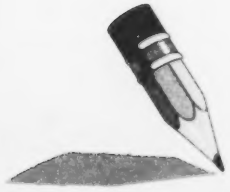
SEMANA 36

Fecha

Haga un libro de diferentes telas para su bebé. Busque telas de diferentes medidas, texturas y colores. Por ejemplo, usted puede usar botones de diferentes tamaños y colores. En las telas cosa botones, hojas y productos de diferentes texturas (tenga cuidado que el bebé no ponga estos objetos en su boca porque pueden ser venenosos).

Use papel y telas de colores de texturas diferentes. Haga que el libro sea interesante y divertido. Use papel grueso para que el bebé lo pueda ver y tocar. Cuéntele historias, señale los artículos diferentes en el libro y permita que la niña los toque.

Este libro contiene artículos con los cuales el bebé se puede asfixiar, por eso guardelo en un lugar seguro dónde ella no tenga acceso a él. Haga que el juego con el libro sea una ocasión especial.



SALUD

Ya es hora para el exámen físico y las vacunas de los nueves meses del bebé. Haga una lista de preguntas para el doctor.

ALIMENTACIÓN

Cuando compre comida de frasco para la bebé, seleccione las que tienen un sólo ingrediente como pure de pollo o de carne. Por lo que usted paga obtendrá mas proteinas. Dele al bebé una o dos cucharadas diarias. No le de tocino, salchicha de bolonia, "hot dogs", crema de cacahuate u otras cosas que contengan mucha sal o azúcar. No le de jugos de frutas azucaradas.

44

SEMANA 37

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

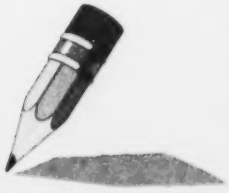
El tacto es uno de los sentidos que muchas veces no apreciamos. Nosotros usamos el tacto todo el tiempo para obtener información. El olfato es también otro sentido que no apreciamos. Nos avisa si hay peligro y nos da placer cuando saboreamos una buena comida.

Tome una bolsa de papel y ponga varios artículos adentro para que el bebé los toque. Empiece con un artículo. Escóndalo en la bolsa y deje que el bebé ponga su mano adentro para ver que es. Deje que lo saque para que pueda ver lo que es.

Durante un tiempo de calma, pregúntele al niño que es lo que oye. ¿Escuchas a alguien? ¿Quien está en la puerta? ¿Un perro ladrando? Sh.... Escucha. Haga esto seguido para que el bebé se acostumbre a escuchar sonidos diferentes. Es muy útil el poder identificar diferentes sonidos.

Continúe estas dos actividades a medida que su bebé vaya creciendo.

No todas las actividades le gustarán a su bebé.



NOTA:

Busque objetos que el bebé pueda tocar, escuchar y oler.

SEMANA 38

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Muchos bebés son tímidos o le tienen miedo a los extraños. No la obligue a ir con personas desconocidas. Dele tiempo y no se apene si de repente le tiene miedo a una de sus amigas. Ella necesita saber que usted está siempre a su lado.

Guarde los tubos vacíos de papel del baño, de toallas de papel o papel de regalos porque se pueden usar de muchas maneras diferentes. Busque una caja con tapadera. Corte dos agujeros redondos en la tapadera dónde quepan los tubos vacíos del papel del baño. Puede decorar la caja con colores brillantes.

Enséñele como meter los tubos en los agujeros. Si ella quiere hacer otras cosas, déjela. Después enséñele otra vez como caben los tubos en los agujeros, déje que ella encuentre su propria manera de hacerlo y de jugar con la caja. Los bebés se pueden entretener mucho tratando nuevas actividades.

A ella todavía le gusta que usted participe ocasionalmente en estos juegos. Deje que ella le enseñe a usted como jugar.

No se desanime si su bebé no está lista para alguna actividad que le estamos sugiriendo.

Tenga siempre a la mano miel de ipecacuanha en caso de una emergencia de envenenamiento. No la use a menos que se lo indique el Centro de Control de Venenos o un doctor.

SEMANA 39

Fecha

Algunos bebés gatean, otros se empujan o se dan vueltas. Todas estas actividades son muy buenas. Todos los bebés quieren ir de un lugar a otro. Este es un deseo muy natural y necesario para empezar a caminar.

Los bebés pueden aprender mucho más cuando tienen la oportunidad de explorar su mundo pequeño. Esto también es un deseo natural. ¿Que es este objeto? ¿Lo puedo desarmar? ¿Qué pasa si lo tiro?

Una pequeña marca en el piso puede ser muy interesante para el bebé y tratará varias veces de levantarla.

Lo mejor que usted puede hacer es asegurarse de que todos los lugares en los que habita su bebé sean seguros e interesarse en lo que su bebé está haciendo. A los bebés les encanta ser graciosos y obtener su atención. A ellos les gusta saber que la gente les presta atención a lo que están haciendo. Esto les da confianza porque saben que son personas importantes.

Aunque estén may entretenidos en una actividad, en un instante se pueden poner a llorar para que los leventen.

Los globos son muy peligrosos porque los bebés se pueden sofocar. Nunca se los de a los bebés o a los niños pequeños.

SEMANA 40

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

No se desespere si el bebé no puede entender muchas de las cosas que usted dice. Estos conceptos son muy importantes en el desarrollo del pensamiento y de las matemáticas.

Regresemos a las actividades del supermercado. Dele al bebé artículos que no se puedan quebrar para que los ponga dentro de la canasta. Hable con ella sobre las cosas que está comprando. Pregúntele si algo le gusta. Quizás ella quiera tener algunos objetos por más tiempo; déje que ella tome estas decisiones.

¿Ella cree que debemos comprar zanahorias? ¿Papas? ¿Galletas? ¿A dónde iremos enseguida? Vamos a comprar pan. Señale hacia esa dirección.

Enseñele una caja grande y una caja chica de cereal. ¿Cuál debemos comprar? A medida que el bebé crezca más, podrá participar más. Ponga objetos en la báscula y péselos. ¿Cuánto pesa este melón? ¿Cuánto pesa una manzana?

Cuando llegue a su casa deje que la niña le ayude a guardar el mandado. ¿Dónde pondremos la leche?

ALIMENTACIÓN

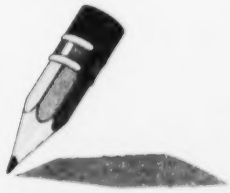
Ahora el bebé puede comer algunos de los alimentos que usted prepara. No le de nueces, semillas, zanahorias crudas u otros alimentos duros (como palomitas de maíz) porque se puede sofocar. Nunca force al bebé a que coma algo que no le guste. Para empezar usted no lo conseguirá y además los gustos del bebé cambian muy rápido.

SEMANA 41

Fecha

Ponga a su bebé en su silla alta para que pinte con los dedos. Mezcle unos pedacitos de pan con yogurt o gelatina de color. También se puede usar el pudin. Busque otras cosas en el refrigerador que se puedan usar para "pintar" pero que también se puedan comer (como arroz cocido) y que no le vayan a hacer mal al bebé si se las llegará a comer (¡Porque así lo hará!). Ponga un mantel de plástico en el piso debajo de la silla para que usted pueda limpiar fácilmente.

Esto puede entretener al bebé mientras usted descanza o hace la comida. Admire su creatividad. No se le olvide tomar fotografías. También le puede dar al bebé artículos como cucharas de madera y tazas de plástico. Puede ser que la comida que va a tirar al piso sea mucha pero estas actividades son muy buenas para desarrollar sus músculos y para que el niño aprenda como controlar y usar sus dedos.



Nunca deje al niño sólo en la silla y asegúrese que esté bien atado.

Dele más comida poco a poco. El pure de papa es sabroso, saludable y fácil de preparar. Pele y hierva una zanahoria y una papa. Cocinelas hasta que estén muy blanditas y muelalas juntas. Añada un poco de leche maternal o de fórmula. (No le ponga sal o azúcar). No deje que el bebé tome muchos jugos o leche. El necesita comidas sólidas para mantenerse saludable.

49

SEMANA 42

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

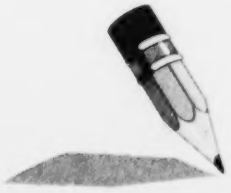
Las letras y los números no tienen ningún significado para los bebés aunque ellos se los memorizen mirando tarjetas. Los bebés aprenden los números más fácilmente cuando usted está contando galletas u otras golosinas.

Busque pequeños pedazos de máder a y tallelos en forma de cuadritos. Use diferentes tamaños y figuras. (No deje puntos agudos que puedan lastimar a la niña si se llegara a caer sobre ellos).

Ella va jugar con cuadritos por mucho tiempo, el hacerles no será una perdida de su tiempo. También puede hacer cuadros usando pequeñas cajas de cartón. Llénelas de cereal y cubralas con papel grueso para que queden bien cerradas.

Cuente todo. Cuente los cuadritos cuando se los de a su bebé para que los ponga uno arriba de otro. Cuente los escalones cuando suba la escalera. Cuente las piezas de cereal.

Aunque el bebé no sabe contar todavía, irá aprendiendo lo que significan los números y usted se dará cuenta que entiende los números cuando ella quiera tres galletas en lugar de dos.



SEMANA 43

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Ahora no es necesario que pronuncie las palabras correctamente. Es más importante que usted lo anime a que hable y responda a sus mensajes.

El siguiente juego le resultará divertido por muchos años. Póngase frente a frente con el bebé y tome una de sus manos. Detenga la mano del bebé con la palma abierta hacía arriba. Tome su otra mano y coloque sus dedos como si estuviera señalando algo. Agarre sus dos manos mientras usted canta. Toque con el dedito la palma de la otra mano abierta al ritmo de la música.

Usted puede inventar canciones graciosas como "Pin, pon, es un muñeco de trapo y de carton se lava sus manitas con agua y con jabon." "Allá en la fuente había un chorrito, se hacía grandote, se hacía chiquito y estaba de mal humor, pobre chorrito tenía calor". Cambie de mano de vez en cuando. A esta edad el niño puede entender muchas palabras aunque no las pueda pronunciar. Cuando el bebé diga algo, deje que use sus propias palabras.

Si el dice "Ba ba" por cobija, cuando usted le de la cobija dígale "Aquí está tu cobija" si el señala a una pelota, désela y dígale, "Aquí está la pelota".

NOTA:

Revise las actividades anteriores para obtener ideas.

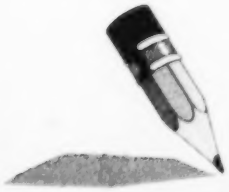
SEMANA 44

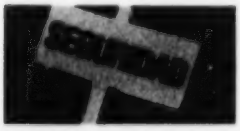
Fecha

Llene un bote grande de plástico con arena limpia, arroz o maíz. Agarre una cuchara de madera, un embudo, tazas de plástico y otros artículos de cocina. Enséñele a la niña como poner arena en la taza con la cuchara y como poner arena en el embudo. Los bebés pueden jugar solos con estos objetos por mucho tiempo.

Pregúntele de vez en cuando que está haciendo. Pregúntele si puede poner arena en la taza de plástico usando la cuchara de madera. El hablar sobre estos objetos aprenderá ella de los colores y los objetos grandes y los pequeños.

Usted también puede usar agua con estos objetos. En el verano es muy divertido llenar una pequeña tina con 5 centímetros de agua. Estos conceptos le ayudarán en sus clases de matemáticas en el futuro.





Los bebés se pueden ahogar en sólo 5 centímetros de agua. Nunca deje a su bebé sólo en el baño o en una bañera ni por un segundo.

Use crema de protección contra el sol cuando lleve afuera a su bebé. Y deje a su bebé bajo la sombra lo más posible.

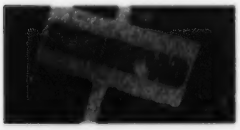
SEMANA 45

Fecha

Obtenga una linterna de pilas e ilumine la pared en un cuarto obscuro. Toque música lenta y mueva la luz de acuerdo con la música. Deje que el niño lo haga. Camine alrededor del cuarto observando objetos diferentes. ¿Dónde está la lampara? ¿Dónde está la puerta?

En la noche vaya afuera y observe varios objetos con la linterna.

Algunos niños están listos para jugar con las crayolas a está edad. Compre crayolas grandes. No trate de hacer que el niño agarre las crayolas de manera correcta. Déje que él los agarre en la forma que él pueda. Sus manos y sus dedos no están listos para sostener las crayolas como usted lo hace.



No deje al bebé sólo con la linterna. Las linternas son muy peligrosas cuando las pilas se empiezan a derramar

ALIMENTACIÓN

Prepare platos saludables para su familia. Aquí está una receta fácil para una sopa nutritiva.

Sopa de Albóndigas

Ingredientes:

1 lata de caldo do pollo
3 tazas de agua
1 zanahoria cortada
1 apio cortado
1 huevo
1/2 taza de galletas molidas
1 lb. carne molida
1 calabasita

Direccions:

Ponga a hervir en agua el caldo de pollo y los tomates cocidos. Añada las zanahorias y el apio. Hiervalos por 10 minutos. Mientras hierven, haga las albóndigas.

Mezcle el huevo crudo con la galleta molida y la carne molida. Haga pequeñas bolitas. (Como pelotas de ping pong) y agreguelas a la sopa. Hiervalas por 20 minutos. Añada un pedazo de calabaza a la sopa e hiervalas por otros 15 minutos. Para el bebé, machuque los vegetales y las albóndigas con un poco de caldo.

53

SEMANA 46

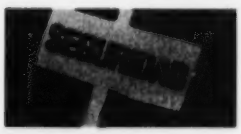
Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Ayudelo a usar su imaginación, sacandole sombreros, mascadas y zapatos viejos. Esta clase de cosas son mejores para el aprendizaje que los juguetes caros. El uso de la imaginación nos ayuda a tener mejores habilidades de pensamiento y de resolución de problemas.

Dele a su bebé bolsas o mochilas viejas para guardar cosas especiales. Al principio, dele cosas para poner en su bolsa. Después ella va a tener ideas sobre que poner en la bolsa.

Sientese con ella en el piso y hable con ella sobre que tiene en su bolsa. Hágale preguntas sobre que va a poner en su bolsa. Nombre el artículo que ella está poniendo. Pídale a ella que encuentre un objeto en la bolsa de sus tesoros. "¿Cabe el perro en la bolsa?" "¿La silla?" Actuar de una manera graciosa es divertido y es una valiosa lección que lo hará pensar.



Nunca deje a su bebé cerca de lazos o cuerdas que se puedan enrredar en su cuello y la puedan sofocar.

Nunca es muy temprano para comer comidas saludables. Si usted va a estar afuera por un rato, prepare un almuerzo o botana para un picnic y lléveselo con usted. Lleve queso, galletas y un plátano. Si sale seguido, comprele a su bebé su propia lonchera.

SEMANA 47

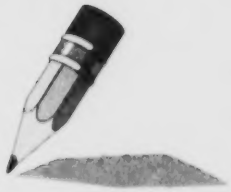
Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Asegúrese que él entiende que cuando usted señala algo, espera que lo este mirando. Esto es un hecho muy importante para el desarrollo de sus habilidades en comunicación. Comuniquéselo a su doctor, si usted cree que él no puede entender esto.

Obtenga un lente de aumento y camine alrededor de su casa, su patio y el parque. Déje que su bebé participe en esto tan pronto se de cuenta de lo que usted está haciendo. Señale varias cosas que se puedan ver y dirijase a ellas. ¿Cómo se ve esta hormiga?

Muestre interes cuando el bebé observe algo. Esto es una lección muy buena para los dos. Nunca es tarde para empezar con una lección de ciencia. Usted puede encontrar lentes de aumento de plástico por $2 en las farmacias grandes.



SALUD

Después de que su bebé termine de comer y mientras esté en su silla, dele un pequeño cepillo de dientes para que lo mastique. Por seguro la ha visto a usted cuando se cepilla los dientes y va a tratar de imitarla. Cuando él empiece a cepillar sus dientes en el baño, acuerdese no le de pasta de dientes. Los bebés no pueden escupir hasta que tienen 3 años.

55

SEMANA 48

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Exiba las obras de arte de su bebé. Dele la libertad a su bebé de ser creativa y sentirse orgullosa de sus obras. Ganará confianza en relación a sus habilidades. Déjela escoger donde pondra las cosas. No olvide tomar fotografías de sus obras de arte ya que las disfrutara en los años venideros.

¡Qué tal si hacemos arte! Compre papel de contacto o use hojas grandes de papel fuerte y pesado. Camine alrededor de la casa o fuera de la casa y obtenga pequeños artículos que se puedan pegar al papel.

Los pedacitos de papeles brillantes, los listónes, las plumas y el papel para envolver regalos son ideales para esto.

Déje que la bebé rompa el papel. Déje que ella escoja los artículos. Déje que ella los pegue en el papel usando pasta o goma. No se preocupe por lo que resulte de esto. No hay manera correcta. Ella lo tratará de despegar. Déjela y dígale que bien lo está haciendo.

Para guardar está "obra de arte", ponga una hoja transparente encima del cuadro y apriétela para que se pegue. Cuélguela en un lugar para que ella la vea.

SEMANA 49

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Puede poner el nombre de su bebé en muchas cosas. Solamente con letras grandes y imprimalas. Al bebé le gusta saber que los cosas son suyas y muy pronto podrá reconocer su nombre.

Haga un carrito para acarrear a su bebé alrededor del cuarto. Obtenga una caja fuerte de cartón y use una cuerda para jalar el carrito. Dele al bebé un par de juguetes y a lo mejor va a querer quedarse en el carrito por un rato.

Deje que jale el carrito y que lo use para guardar sus juguetes. Voltee el carrito y ruede pelotas sobre él. Enséñele como hacerlo de cerca y poco a poco alejese de él.

Pegue cuadros brillantes o papeles en el carrito. Póngale el nombre de su hijo con letras grandes.

SEMANA 50

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Muchas veces es difícil para los adultos jugar juegos sín sentido como estos. En verdad es muy bueno para usted reírse y ser absurdo. También es muy bueno para su bebé.

Las cajas de cartón son muy divertidas dentro y fuera de la casa. Obtenga una caja grande para usar como una casita. Cortele las ventanas y las puertas bastante grande a la caja para que la niña pueda entrar y salir con facilidad.

Usted también puede entrar a la casita y usarla como un teatro de títeres. Los títeres pueden hacerse como calcetines u ositos. Toque música y haga que el títere cante.

Juegue ":Te veo no te veo" y "te voy a atrapar." Turnense y haga que la niña la trate de atrapar. Muevase despacio para que la niña pueda agarrarla y ganar el juego.

SEMANA 51

Fecha

CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Esto es bueno para la coordinación de la mano y de los ojos. Muchos bebés pueden concentrarse muy bien al aprender cosas nuevas y se sienten orgullosos por sus esfuerzos. Dégeles saber lo orgulloso que usted también se siente.

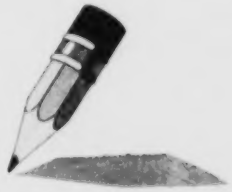
Obtenga una cubeta grande o una canasta para la ropa y artículos pequeños que se puedan poner adentro. A los bebés les gusta hacer mucho ruido haciendo esto.

Levante al bebé o póngalo en una silla alta y enseñele como tirar artículos en la cubeta o canasta. Déje que él trate y no se apure si no lo consigue. Dígale que bien lo está haciendo y diviértanse.

Dele calcetines envueltos y déje que los tire a la canasta. Son muy fáciles de agarrar con las manos.

El rodar pelotas y tirar cosas en una canasta es bueno para la coordinación de las manos y la vista. Estas actividades también son buenas lecciones para aprender a compartir actividades cuando se está jugando. Ahora es mi turno y después es tu turno.

A los bebés les gusta tirar cosas. Cuando él tire algo que usted no quiere que tire, dígale que no, pero dele algo que pueda tirar.



NOTA:

A los padres les gusta competir. Recuerdele a el que el bebé debe ganar de vez en cuando.

SEMANA 52

Fecha

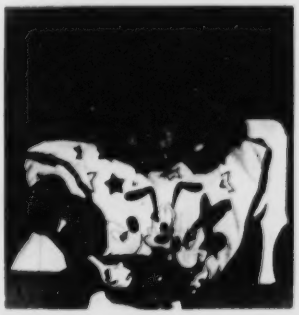
CONSEJOS DE APRENDIZAJE

Los primeros tres años son especialmente importantes para que el bebé tenga un desarrollo de aprendizaje saludable. El futuro de su hijo dependerá en su mayor parte de estos tres años.

¡Caramba! El bebé ya va a cumplir un año. Una fiesta de cumpleaños significa más para usted que para su bebé. Encuentre un pequeño regalo para usted. Es muy pesado cuidar a un bebé. Es una responsabilidad muy grande. Dese crédito por ser una buena madre.

Déje que el bebé decore su propio pastel. Haga o compre un pastel de caja.

Haga o compre el betún para el pastel. Déje que ella haga todo lo que pueda. A nadie le importará como se va a ver y será más especial de está manera.



Acuerdese de tomar fotografías cuando ella está decorando el pastel.

Jugar, hablar, abrazar y cuidar al bebé son actividades muy importantes. Cuide mucho a su bebé para que no se lastime y protéjala de la gente violenta. Ella aprende muy rápido cuando está expuesta a actividades apropiadas. Necesita saber que está bien aprender cosas nuevas y también cometer errores.

Revise estas notas y uselas en los siguientes años. Hagalas un poco más difíciles y use su imaginación.

A través de los años observe en que se interesa su bebé y ayúdelo a aprender cosas nuevas. Esto le ayudará a desarrollar sus abilidades e intereses.

Estableciendo Un Ambiente De Aprendizaje

Pase el más tiempo posible con su niño y hágalo agradable para los dos. Para muchos padres de hoy, la tarea más difícil es encontrar bastante tiempo para pasar con los niños. El no dedicarle tiempo a sus hijos afecta negativamente el desarrollo de muchos niños sin importar cuanto dinero tengan los padres.

Cuando el bebé se hace más independiente necesita mayor vigilancia. Muchas veces es más fácil el tratar de controlar sus actividades que el dejarlo explorar usando su curiosidad natural. Trate de darle todas las oportunidades posibles para que explore y asegurese de mantenerlo seguro.

Es muy difícil saber si usted está motivando el aprendizaje de su bebé o lo está oprimiendo. Expongalo a problemas difíciles de resolver, pero no tan difíciles que el piense que es más fácil abandonar el problema que tratar de resolverlo. Con paciencia usted lo hará bien.

Procure que lo que el esté aprendiendo sea divertido y seguro. Segu*ro* quiere decir que está bien si fracasa. Esto lo aceptamos fácilmente mientras el bebé es pequeño.

Está bien si se cae cuando está aprendiendo a caminar. Aunque cuando ellos crecen hay veces que perdemos la paciencia. Dele ánimos y alague sus esfuerzos. La manera de tratar a su niño tendrá un gran impacto en como pensará él cuando sea un adulto. La base ya está puesta para expresar y controlar sus emociones cuando sea un adulto. ¡Sea buena con su bebé! Todo el tiempo se aprende algo nuevo.

Las actividades diarias le daran a usted una oportunidad para escuchar, explicar o dejar que el bebé trate de hacer algo nuevo.

Se recomiendar una variedad de actividades del mismo modo que le recomendamos el consumo de nuestros alimentos sanos para un desarrollo físico saludable.

Matematicas

No force a su niño a aprender actividades difíciles. La enseñanza formal como memorizar tarjetas con retratos y problemas de matemática, no aumentan la clase de desarrollo mental que crea diferencia en el futuro.

Cuente todo y haga que el bebé le ayude. Por ejemplo: "Por favor, ponga tres servilletas en la mesa." Es fácil introducir la lectura y los números de forma natural en las actividades diarias de su bebé.

Lectura

Cuando le lea a su niño déjelo que participe. Señale los retratos y hágale preguntas. Considere esta lectura como un tiempo especial nada más para ustedes dos. Cuando la lectura es agradable, la curiosidad natural de su niño le ayudará en su desarrollo.

Y Finalmente . . .

Ponga atención y respete las abilidades, intereses y personalidad especial de su niño. Y dígale que maravillosas son estas cosas.

Descanse, disfrute este tiempo y dele muchos abrazos.

NOTAS

Para información acerca de comprar este libro, favor de escribir o llamar a:

Briggs & Company
10732 Meadow Glen East
Escondido, California 92026
Teléfono (760) 749-4754
E-mail: sandy@brite1.com
Website: http//www.brite1.com

Estimados Padres:

El primer año de la vida de su bebé, tendrá un gran impacto en el futuro de el o ella. **Pasitos Para Padres Nuevos** es una guía semanal diseñada para ayudarle a usted y a su nuevo bebé a aprovechar al máximo esta etapa tan importante.

Aprenda todo lo que usted puede hacer para ayudar a un desarrollo fisico y mental saludable. En este libro usted encontrará información, consejos e ideas para cada semana.

Usted encontrará:

- Actividades simples y divertidas para el desarrollo del cerebro
- Consejos de aprendizaje para educarla a usted sobre el desarrollo infantil
- Avisos prácticos e importantes sobre la seguridad, la salud y la nutrición
- Una área especial donde usted puede tomar nota sobre el desarrollo único y emocionante de su bebé (como un diario).

¡El disfrutar a su bebé es una de las mejores cosas que usted puede hacer para los dos!

Diviértase y pase la mayor cantidad de tiempo posible con su bebé.

Este libro esta disponible en Ingles y Español

ISBN 0-9667021-1-5

50995

9 780966 702118

Cubierta diseñada por Robert Howard